Идеальная система питания

для людей с малоподвижным образом жизни

Здоровая пища

Полезные продукты

Заменители сахара

Режим питания

и полный набор блюд

для **низкоуглеводной** кухни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Система питания, сущность которой заключается в ограничении потребления углеводов, продолжает оставаться самой популярной среди огромного разнообразия диет. Это не только способ сбросить лишний вес, но и возможность перейти к более здоровому и естественному образу жизни.

Книга помогает решить проблему тех, кто пытается соблюдать диету – она уводит от однообразия и показывает, как много блюд можно приготовить, даже соблюдая ограничения в питании. Но это не просто сборник блюд, а руководство для хозяйки, которая находится на диете. Блюда подобраны таким образом, что позволяют за одним обедом учесть все вкусы – и тех, кто худеет, и тех членов семьи, которые не считают это необходимым для себя.

- Идеальная система питания
  - САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ДИЕТА
    -
    - КАКИЕ БЫВАЮТ УГЛЕВОДЫ И СКОЛЬКО ИХ НУЖНО
    - ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ
      -
      - МУКА, МАКАРОННЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ЗАМЕНИТЕЛИ
      - ВНИМАНИЕ: ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА
      - ОВОЩИ И ФРУКТЫ
      - ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И СУХОФРУКТЫ
      - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
      - НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ
    - КАК РЕАЛЬНО ПОХУДЕТЬ ХОЗЯЙКЕ ДОМА?
  - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ
    -
    - Закуски с курицей
    - Закуски с грибами
    - Закуски с рыбой и морепродуктами
    - Фаршированные яйца
    - Закуски к овощам
    - Орехи
    - Паштеты
    - Закуски с сыром
    - Напитки
    - Экзотические закуски

- БЛЮДА ИЗ ЯИЦ
- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОМЛЕТОВ
- Омлеты с сыром
- Омлеты с мясными продуктами
- Омлеты с рыбой и морепродуктами
- Омлеты с овощами
- Омлеты с грибами
- Большие итальянские омлеты
- Яичница-глазунья
- Яичница-болтунья
- Яичница-болтунья С мясными продуктами
- Яичница-болтунья С овощами
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- САЛАТЫ
    -
    - Салаты впрок
    - Салаты с капустой
    - Салаты с бобами и спаржевой фасолью
    - Экзотические салаты
    - СВЕЖИЕ САЛАТЫ
    - Салаты со шпинатом
    - Салаты с летними овощами
    - Салаты-вторые блюда
    - Салаты с куриным мясом
    - Салаты с тунцом
    - Салаты с яйцами и с сыром
    - Салаты из различных видов мяса
- ЗАПРАВКИ
- ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ И ОСНОВНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ
    -
    - Блюда из капусты
        - Капуста брокколи
        - Брюссельская капуста
        - Цветная капуста
    - Блюда из тыквы и репы
    - Блюда из спаржевой фасоли
    - Блюда из белой фасоли
    - Артишоки
    - Блюда из овощей с грибами
    - Блюда из других овощей
    - ПРИПРАВЫ И СОУСЫ
        -
        - Соусы

- Смеси приправ
- БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ
  -
  - Жареное мясо
  - Бифштексы
  - Блюда из фарша
  - Мясные запеканки
  - Мясные рулеты и котлеты
  - Мясные рагу
  - Другие блюда из говядины
  - БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ И БАРАНИНЫ
    -
    - Блюда из свинины
    - Блюда со свиными сосисками и из сосисочного фарша
    - Рагу со свининой
    - Блюда из баранины
- БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ И ИНДЕЙКИ
  -
  - Блюда из курицы
  - Блюда из фарша индейки
  - Креветки
  - Блюда из лосося
  - Блюда из белой рыбы
  - Супы на говяжьем бульоне
  - Супы на курином бульоне
  - Куриные супы с яичными хлопьями
  - Супы-пюре
  - Густые супы-рагу
  - Муссы и кремы
  - Ягоды и фрукты в соусе
  - Коктейли
  - Другие десерты

Идеальная система питания для людей с малоподвижным образом жизни

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ДИЕТА

Почему низкоуглеводная диета стала самой популярной? Скептики называют ее диетой для ленивых, и это отчасти так. Но есть ли в этом что-то плохое? Самое простое нередко оказывается самым верным, во всяком случае, для очень многих. Начав с каламбура, мы предлагаем вам посмотреть на проблему лишнего веса не совсем традиционно, а с точки зрения обычной женщины, которая занята на работе и в семье – то есть с реальной позиции большинства тех, кто считает свой вес избыточным.

Это действительно большинство, и трудно спорить с тем, что для этого огромного количества людей (немало и мужчин с такими проблемами) самые рекламируемые системы похудения просто неприемлемы.

Переход на фитнес-диету, которая должна сочетаться с солидными физическими нагрузками, для абсолютного большинства людей просто невозможен в силу различных причин. Например, элементарно нет времени и средств на посещение фитнес-центра. Многие люди живут за пределами городов, где фитнес еще «не вписался» в общественное сознание как занятие для всех. Обычная человеческая стеснительность не позволяет многим мужчинам и женщинам среднего возраста с избыточным весом прийти в клуб, особенно если они живут в небольшом городе с существующим определенным общественным мнением, да и единомышленников в таких случаях найти нелегко. Конечно, многие скажут, что от комплексов следует избавляться, но что делать, если это удается не всем?

Другая проблема более серьезна. Люди с избыточным весом очень часто страдают какими-то хроническими заболеваниями. В этом списке – сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, проблемы с суставами. Во всех этих случаях значительная физическая нагрузка противопоказана. Мы не призываем вообще избегать нагрузок, мы только пытаемся сказать, что вряд ли эти нагрузки возможны в таком объеме, чтобы вес снижался за счет энергопотерь во время занятий.

Таким образом, для подавляющего большинства людей, желающих снизить свой вес, самой подходящей является диета с ограничением углеводов. Почему именно она? Основные энергосодержащие компоненты пищи – это белки, жиры и углеводы.

По каким причинам вы накапливаете лишний вес? Снова призываем к разумному подходу и советуем раз и навсегда понять, что:

лишний вес приобретается только по одной причине – по причине потребления лишней пищи.

Все разговоры о том, что кто-то вроде бы совсем ничего не ест и при этом поправляется – сказки. Конечно, тем, кто говорит, что это происходит с ним, именно так и кажется. Но это иллюзия. Даже один грамм жировой ткани нельзя синтезировать из ничего.

У каждого человека свой индивидуальный набор пищеварительных ферментов, более или менее эффективно перерабатывающих пищу. Несомненно, что у одних людей более развита мышечная система, которая даже в спокойном состоянии потребляет больше энергии, а у других мышцы развиты минимально.

Вне всяких сомнений, обмен веществ, в том числе его скорость, у разных людей может существенно отличаться. Тем не менее это не меняет основного правила, обозначенного выше, а только вносит в него дополнение:

то, что ваш организм не расходует, он откладывает в виде жировых запасов.

Из этого следует простой вывод – следует понять, сколько белков, жиров и углеводов нужно конкретно вам, и тогда станет ясно, что же в вашем рационе лишнее.

Рассмотрим, как усваиваются и на что расходуются белки, жиры и углеводы.

Белки – это строительный материал для тканей, из белков синтезируются ферменты, гормоны, компоненты крови и многие жизненно важные вещества, белок необходим для регенерации и развития мышечной ткани. Именно поэтому тем, кто занимается любым видом спорта, а также молодым людям и тем, кто выздоравливает после болезни, белка нужно больше, чем человеку среднего возраста, не особенно занятому физическим трудом. В день человеку нужно не менее 80 г чистого белка. Люди, занимающиеся фитнесом, употребляют белка намного больше для наращивания мышечной массы. Но чрезмерное (более 400 г в день) его количество – это серьезная нагрузка на почки.

Белок необходим, и уменьшать его потребление целесообразно только по рекомендации врача. К тому же белок не откладывается в виде жировой ткани.

Жиры – это очень энергоемкие вещества. Казалось бы, все зло именно в них. Жиры, которые не расходуются в виде энергии, конечно же, откладываются в виде уже родной, собственной жировой ткани. Однако, не все так просто. Жиры – не только

поставщики энергии. Они, так же как и белки, нужны для обновления и строительства тканей и клеток организма. Зададим один вопрос – много ли жиров возможно съесть? Подумаем над этим. Вряд ли вы сможете превысить в десять раз количество жиров, необходимое в сутки (это примерно 100 г). Килограмм жиров в день – это количество из области фантастики, так как очень сложно себе представить, что вы физически способны поглотить столь насыщенную жирами пищу. Скажем более – ваш кишечник не в состоянии переварить такое количество жира.

Что касается углеводов, то с ними все обстоит несколько иначе. Потребность в углеводах колеблется от 300 до 600 г в сутки и зависит от интенсивности обменных процессов, физической нагрузки и в какой-то мере от состава ферментов, то есть от степени разложения сложных углеводов до более простых, которые затем используются организмом как энергоноситель или строительный материал. В силу того, что углеводы расщепляются гораздо быстрее и легче жиров, то чаще всего именно они обеспечивают потребность организма в энергии. Остальное количество также быстро откладывается в виде жира.

Опасность углеводов состоит именно в том, что их можно съесть «сколько влезет», и при этом они почти все усвоятся. А как их расходовать, если вы мало двигаетесь? Те, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, могут израсходовать эти лишние калории через работу мышц. Если же вы в силу тех или иных причин не можете, не хотите или не имеете времени на это (да и достаточного количества развитой мышечной ткани у вас нет), то съеденные углеводы остаются с вами.

Заметьте – килограмм сала или литр растительного масла способен употребить далеко не каждый, а килограмм конфет, банку сгущенки, половину торта, сковороду жареной картошечки и стаканов семь-восемь чая или кофе с сахаром – это количество под силу практически всем.

Если прибавить к этому углеводы, не принимаемые нами в расчет – всякие газированные напитки, консервированные продукты, в которых всегда есть сахар, соусы на муке, кетчупы, вкусовые добавки и приправы, то набегает цифра, существенно превышающая необходимое количество.

В системах похудения сегодня нет недостатка, но, согласитесь, то, что было изложено выше, говорит о том, что скорее всего человеку, который не занимается физическим трудом или спортом и не имеет достаточной физической подготовки, разумнее обратить внимание на ограничение углеводов в рационе. В этом и заключается суть низкоуглеводной диеты.

Сегодня ее можно назвать самой популярной, судя по количеству сторонников. Ее называют любимой диетой домохозяек или диетой для ленивых. Это несправедливо хотя бы потому, что «ленивыми домохозяйками» список людей, которые не могут заниматься интенсивным фитнесом или не имеют желания экспериментировать с разными чудодейственными суперсистемами или раздельным питанием, не ограничивается. Мы бы назвали низкоуглеводную диету **диетой для нормального занятого человека**.

Но домохозяйкам или людям, не занимающимся физкультурой, шанс привести свою фигуру в порядок нужен не менее, чем тем, кто молод, здоров и незанят. В низкоуглеводном питании гораздо больше смысла, чем в раздельном питании или потреблении микроцеллюлозы, разбухающей в кишечнике, или в суперсистеме, которая, к слову сказать, может привести всего лишь к потере 100 граммов жира в сутки.

Низкоуглеводное питание сегодня – это целая индустрия. На Западе давно существует разветвленная система производства и реализации таких продуктов, постоянно появляются новые марки, интересные новинки. В нашей стране тоже есть магазины, где можно приобрести продукты с пониженным содержанием углеводов, но они, как правило, дороговаты и зачастую не лучшего качества. Данная книга позволит вам готовить разнообразные блюда с низким содержанием углеводов из общедоступных и не слишком дорогих продуктов, а также считать те углеводы, которые вы потребляете.

КАКИЕ БЫВАЮТ УГЛЕВОДЫ И СКОЛЬКО ИХ НУЖНО

Полностью исключить углеводы из пищи невозможно и нецелесообразно. Если бы вам даже удалось исключить углеводы из рациона полностью, вы бы жестоко поплатились за это. Углеводы необходимы для нормального функционирования печени, они являются энергоносителем, который быстро расщепляется и расходуется при резких изменениях нагрузки (например, вы побежали за автобусом или вам пришлось подниматься пешком на седьмой этаж с полными сумками). Кроме того, глюкоза – это то, что нужно мозгу, и полное отсутствие углеводов может обернуться ухудшением памяти и депрессией. Но все это вам вряд ли грозит, поскольку углеводы содержатся практически во всех продуктах.

До какого же предела можно снижать потребление углеводов? Это количество неодинаково для разных людей, оно колеблется от 20 до 100 г в сутки. Вы сами определите для себя это количество – ваше самочувствие и потеря веса подскажут вам вашу норму.

Следующий вопрос – как их подсчитывать? Для этого следует сделать небольшое отступление.

Дело в том, что углеводы включают весьма обширный список веществ. Самые простые – глюкоза и фруктоза. Эти углеводы усваиваются полностью. Напомним, что в организме человека все полезные вещества сначала расщепляются на простые составляющие, а затем организм синтезирует из них собственные ткани или использует для преобразования в энергию. На расщепление исходных веществ затрачивается энергия. Чем сложнее молекула исходного вещества, тем больше энергии требуется на ее расщепление. Простые углеводы для адаптации требуют минимум энергии. Поэтому мы говорим, что они усваиваются почти полностью, то есть потери на их «обработку» – минимальные.

Сложные полисахариды – крахмал, клетчатка и даже лактоза (молочный сахар) – усваиваются с большей потерей энергии. Клетчатка – это растительные волокна, которые требуют столько энергии, и при их расщеплении остается столько балластных веществ, что «чистый выход» энергии – минимален. Клетчаткой богаты зерновые, овощи, бахчевые культуры.

В книге для удобства подсчетов приведены и «чистые» углеводы, те, которые усваиваются, и клетчатка отдельно,

поскольку мы уже поняли, что избыточные «чистые» углеводы откладываются в виде жира.

Сама по себе клетчатка очень полезна. Она стимулирует работу кишечника, является хорошим адсорбентом, способствующим очистке организма от токсичных веществ. Клетчатка содержит витамины и минеральные вещества, без которых немыслимо нормальное функционирование организма.

В конце каждого рецепта приведено количество углеводов, белков и клетчатки. Это позволит считать количество углеводов в вашем меню. Конечно, они не могут быть верными до долей миллиграмма, так как содержание углеводов в каждом продукте не стандартно и колеблется в зависимости от сорта, времени хранения, тепловой обработки и многих других факторов. Но в общем ими вполне можно руководствоваться, не забывая, что расчеты даны для одной порции, и без учета гарнира. Например, если вы хотите добавить кетчуп или готовый соус, вам придется прибавить его калорийность к калорийности блюда.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ

Итак, вы поняли, что в низкоуглеводной диете содержание белков и жиров не уменьшается. Это не означает, однако, что следует увеличивать их количество. Увеличить следует количество продуктов, которые богаты клетчаткой, то есть балластными веществами. Это снизит общую калорийность и позволит вам получать в необходимом объеме витамины и микроэлементы. Обязательно должны быть белковые продукты и растительного, и животного происхождения. Мясо, рыба, морепродукты, молочные продукты, яйца – источник белков животного происхождения. Белки растительного происхождения содержатся в крупах, особенно грубых, отрубях, бобовых (которыми не стоит злоупотреблять), огурцах, тыкве, кабачках, папайе и ананасах.

В вашем рационе белковые продукты должны сохраняться в полном объеме, впрочем не следует забывать о достаточно важных вещах.

Некоторые белковые продукты могут вызывать аллергическую реакцию. Это рыба, морепродукты, яйца и гречневая крупа, а также продукты, синтезированные из сои. Возможно, когда количество углеводов в вашем питании было большим, у вас не возникало проблем с этими продуктами. Но когда доля белковых продуктов в рационе увеличивается, следует обратить внимание на то, что возможны неожиданности, в виде различных пищевых аллергий. Что касается яиц, то нелишним будет повторить то, что, казалось бы, давно известно многим – яйца должны быть свежими, и перед тем, как готовить что-либо из них (даже перед тем, как просто варить их), следует тщательно промыть скорлупу, чтобы не дать ни единого шанса микробам, способным вызывать серьезные кишечные инфекции (например, сальмонеллез).

Продукты из сои у некоторых людей могут вызывать проблемы с кишечником. Цельное молоко в больших количествах также нежелательно, его лучше заменить кисломолочными продуктами.

А теперь немного подробнее о тех продуктах, из которых можно готовить блюда с низким содержанием углеводов. Хотя на российском рынке уже начинают появляться специально обработанные продукты, почти безуглеводные и специально предназначенные для приверженцев этой диеты, все же мы бы не

советовали чрезмерно увлекаться ими. Продукты, подвергшиеся специальной обработке, все же нельзя назвать натуральными, и питаться только ими было бы неразумно. Ведь питание не может состоять из одних концентратов, тем более если у вас есть кулинарная книга, по которой приготовить по-настоящему вкусные блюда с минимальным количеством углеводов, мало отличающиеся от привычной вам кухни, не составит труда. Согласитесь, что возможность не ломать кардинально свой привычный режим питания – это немаловажно.

Кроме обычных продуктов, пригодных для приготовления низкоуглеводных блюд, обратите внимание на магазины, которые торгуют диетическими, диабетическими продуктами, а также на магазины «здорового питания», которые начали открываться во многих городах. Там можно найти вполне качественные продукты, подходящие вам.

МУКА, МАКАРОННЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ЗАМЕНИТЕЛИ

Хлебцы, печенье, лепешки с низким содержанием углеводов обычно изготовлены из соевой или из белковой муки с добавлением сорбита, ксилита и других полисахаридов, заменяющих сахар и придающих сладкий вкус изделиям. Некоторые обладают приятным вкусом и многие охотно покупают эти изделия. Для тех, кому трудно отказаться от хлеба, это прекрасный выбор.

Заменители круп в основном изготовлены из сои. Будете ли вы их употреблять и в каком количестве, зависит от того, как вы в принципе относитесь к сое. Многие ее не любят, некоторые просто не переносят, так как у них соя вызывает проблемы с кишечником.

Низкоуглеводная мука пока не получается достаточно хорошей, так же как и макаронные изделия из нее. Существуют низкоуглеводные смеси для выпечки – это смесь муки высокого сорта, белкового порошка и сои. Если вы не можете без выпечки, используйте их. Иногда можно встретить белковую муку, но все же в ней слишком много углеводов.

Рисовая и соевая мука может полностью или частично заменить пшеничную муку.

Овсяная мука, или толокно – прекрасный продукт, к сожалению, малопригодный для приготовления тортов и блинов, но печенье и хлебцы из нее получаются просто замечательные.

Крахмал – им иногда можно заменить муку в выпечке или в соусе. Картофельный крахмал желательно не использовать, лучше

брать рисовый, кукурузный или маисовый.

Отруби и мука из отрубей – очень ценный продукт. Углеводов мало, а белка, микроэлементов, витаминов и клетчатки достаточно для того, чтобы рекомендовать его самым настоятельным образом.

Хлопья различных злаков – заменив ими рис или манную крупу, вы не только снизите количество углеводов, но и получите истинное удовольствие. Хлопья и их смеси из овса, пшеницы, ячменя и других злаков имеются в продаже в огромном разнообразии.

Мюсли – удобный и полезный продукт. Состоят из хлопьев различных злаков, сухих фруктов и орехов. Видов их бесчисленное количество, вам нужно только выбрать.

Пророщенные злаки – это модное новшество относится к тем редким новинкам, которые еще и полезны. Пророщенные зерна добавляют в салаты и каши, их высушивают и делают муку, в размолотом виде добавляют в тесто.

Готовые кондитерские изделия – все они содержат сою и заменители сахара – сорбит, ксилит, фруктозу, а также вкусовые добавки и ароматизаторы. Это шоколад, конфеты, мармелад, пастила, конфитюры и даже торты. Иногда хочется сладкого, а такие изделия помогут отказаться от настоящих сладостей с большим количеством углеводов, однако не следует есть их в слишком больших количествах. Углеводов в них все-таки хватает, и большие их количества могут вызывать метеоризм.

Макаронные изделия – чем меньше, тем лучше. Причем макароны из муки высшего сорта не то что бы «не полнят», но делают это не так успешно, как макаронные изделия из муки 1-го сорта, которые имеют обыкновение развариваться до состояния клейкой массы.

Крупы – ограничьтесь гречневой крупой, овсяной и рисовой (в небольшом количестве). Все остальные крупы (манную, кукурузную, пшеничную) придется оставить для остальных членов семьи.

ВНИМАНИЕ: ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА

Заменителей сахара много, но все они имеют сходное происхождение. Эти вещества относятся к полисахаридам (углеводы), молекула которых намного больше молекулы сахара. Сорбит, ксилит, так называемые сусли, содержащие сахарин, и другие подобные вещества, заменяющие сахар, имеют сладкий вкус и не успевают расщепиться в кишечнике.

Конечно, сладкий вкус и отсутствие сахара – это заманчиво.

Однако возможны два вида осложнений. Во-первых, у некоторых людей заменители сахара вызывают метеоризм, что довольно неприятно. А если вы примете препарат для улучшения пищеварения, к примеру, тот же «Мезим», то заменители сахара благополучно расщепятся до глюкозы, и ваши страдания пропадут даром.

Во-вторых, есть люди, у которых состав ферментов таков, что даже полисахариды с легкостью расщепляются до простых углеводов и успешно усваиваются. Поверьте, среди людей с избыточным весом таких «активно перерабатывающих любой продукт» намного больше, чем среди тех, кто избыточным весом не страдает.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Фрукты и овощи содержат углеводы. Одни больше, другие меньше, поэтому наша задача – подобрать продукты, содержащие больше клетчатки и меньше углеводов. Первым из списка продуктов, которые можно употреблять, следует вычеркнуть **картофель**. Да, от «второго хлеба» придется отказаться. Картофель – это просто сплошные углеводы. Забудьте о **бананах**. Все пространство СНГ давно стало «банановой» республикой, и эти фрукты зимой часто дешевле яблок. Но если вы решили уменьшить количество углеводов в своем меню – бананы вам противопоказаны.

Бобовые – горох, фасоль, бобы нужно ограничить, однако ограничение не касается спаржевой фасоли.

Следующая группа овощей содержит углеводы, но исключать их из рациона не стоит.

Томаты и сладкий перец. Эти овощи содержат значительное количество углеводов, но все же не так много, как в любой крупе, а полезных и просто необходимых веществ – целый набор. Наша пища без них будет несомненно беднее и однообразнее!

Цитрусовые и виноград. Апельсины, грейпфруты, лимоны – источники витаминов и клетчатки. Углеводы в них есть, но меньше, чем, например, в томатах. То же можно сказать и о винограде. В целом же польза от этих фруктов столь велика, что это оправдывает употребление нескольких граммов углеводов.

Морковь и лук. В них немало углеводов, но мы ведь не употребляем эти овощи килограммами, а добавляем в первые и вторые блюда для цвета и вкуса, поэтому не стоит беспокоиться, что вы перестанете терять вес из-за 10 граммов моркови и лука в пассеровке.

Яблоки и груши. Содержат не только углеводы, но и массу

клетчатки, микроэлементы и витамины. Смело употребляйте их в пищу.

Клубника, вишня, сливы и абрикосы. Ничего опасного в них нет, если, конечно, вы часто едите клубнику без сахара.

Бахчевые культуры и огурцы. Идеальные продукты для низкоуглеводной диеты, с мизерным количеством углеводов, массой клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Все виды капусты. О капусте можно сказать то же самое. Этот продукт рекомендуем вам использовать везде, где можно. Учитывая многообразие видов и сортов капусты, можно не бояться, что она вам быстро надоест.

Свекла, репа, брюква, редька, редис и подобные корнеплоды. Это прекрасные, богатые клетчаткой овощи. Единственное предупреждение – ешьте их в обработанном (тушеном, припущенном или отварном) виде, если у вас имеются проблемы с кишечником.

Ананасы и папайя. Говорят, что эти продукты даже способствуют похудению. Поэтому можете включать их в список желательных фруктов.

Замороженные овощные смеси. Смело привыкайте готовить из них, если раньше вы этого не делали. Теперь, когда вы перестанете есть картофель каждый день, придется заменять его другими овощами. Очень скоро вам станет ясно, что замороженные смеси экономят кучу времени и доставляют массу удовольствия. Блюда, которые можно приготовить из них, разнообразны, вкусны и сохраняют основную массу витаминов, поскольку в замороженных овощах они почти полностью сохраняются.

Пряности и приправы, к которым вы привыкли, а также всевозможные готовые соусы, в том числе и любимый кетчуп, придется подвергнуть ревизии на предмет содержания в них сахара. Для этого следует более внимательно рассматривать этикетки. Совет прост, но мы можем и так сказать вам, что все соусы в большей или меньшей мере содержат сахар.

Что делать? Можете готовить кетчуп сами, из свежих томатов или из томатной пасты, предварительно убедившись в том, что в пасте сахара нет. Сахар можно заменить подсластителем, или просто уменьшить количество уксуса в соусе.

Многие **готовые соусы** для вторых блюд содержат крахмал или муку. Это вам не подходит. Без густого соуса, конечно, не приготовишь вкусное второе блюдо, но попробуйте заменить муку тертым сыром. Уверяем вас, что соус получается густым и вкусным.

Уксус – продукт, без которого не обходится ни одна хозяйка.

Какой уксус лучше? В сущности, лучше всего тот, какой вы больше любите. Есть яблочный, виноградный уксус. Ароматизированные уксусы (с розмарином, бальзамином и тархуном) вносят разнообразие в блюда. Однако в таких уксусах часто есть сахар. Ваша задача – выбрать тот уксус, в котором его меньше.

Вино и пиво. В этих продуктах не много углеводов (по крайней мере можно найти и вино, и пиво с мизерным содержанием сахара), но алкоголь возбуждает аппетит, не забывайте об этом.

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И СУХОФРУКТЫ

Семена и орехи содержат мало углеводов и много белков, минеральных веществ и микроэлементов, что очень нам подходят. Они не только вкусны сами по себе. Их можно добавлять в салаты, использовать для панировки. В измельченном виде они могут с успехом заменить муку в кондитерских изделиях, так как содержат мало углеводов.

Да и в смысле перекусов гораздо полезнее пощелкать семечки, чем бросать в себя чипсы, булочки, печенье или конфеты.

Сухофрукты содержат фруктозу, но в них столько микроэлементов, что все же не стоит исключать их из рациона. Разумеется, речь идет именно о сухофруктах, а не о сушеных фруктах в сахаре.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты – должны составлять весомую долю в вашем рационе.

Молоко цельное. Не будем в сотый раз рассуждать о его ценности. Молоко бывает разной жирности и обработки. Если вы боретесь с лишним весом, выбирайте молоко с минимальной жирностью. Но цельное молоко лучше употреблять в блюдах, а в качестве напитка предпочесть кисломолочные продукты, столь полезные для кишечника. Молоко может быть пастеризованным, топленым, парным, восстановленным из порошка, стерилизованным, концентрированным.

Молоко сухое. Его можно добавлять в соусы и те-сто, использовать для приготовления паст и спредов (бутербродных смесей). Есть соевое молоко, но оно – на любителя, и это касается всех продуктов из сои, об этом мы писали ранее.

Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт. Продукты,

которые не принесут вам вреда, несмотря на то, что в них содержится довольно много лактозы, или молочного сахара. Ведь, как известно, лактоза в кисломолочных продуктах сбраживается и почти не усваивается как чистый углевод вашим организмом. Так что побольше кисломолочных продуктов! Тем более что они способствуют очищению не только кишечника, но и всего организма от шлаков и токсинов, благодаря своим адсорбирующим свойствам. Конечно же, эти продукты должны быть свежими!

Творог и сыры. Незаменимые продукты для вашего питания. В твороге и сырах масса полноценного белка, кальций, калий, микроэлементы, необходимые аминокислоты. Естественно, вам нужно следить за тем, чтобы в эти продукты не был добавлен сахар. Сыр, как мы писали ранее, может заменить муку для панировок, пассеровок и соусов, поскольку при расплавлении действует как загуститель, а при обжаривании или запекании дает замечательную золотистую корочку, которая содержит минимальное количество углеводов и имеет прекрасный вкус.

Творог добавляют в тесто для выпечки, уменьшая количество углеводов в ней.

Сливки и сметана. Это не совсем те продукты, которые следует есть тем, кто желает сбросить вес, но в минимальных количествах без них не обойтись. Углеводов же в них почти нет.

Сливочное масло. В нем обычно от 60 до 80 % жира, что меньше, чем в растительных маслах, и это стоит взять на заметку.

НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

Жиры. Бутербродное масло – далеко не тот продукт, который можно назвать полезным. В сущности, не совсем понятно, из чего его делают. Сливочное масло гораздо лучше. В наших магазинах уже можно купить арахисовое масло и даже кокосовое. Эти продукты не зря считаются любимыми во всем мире.

Растительные масла. У нас в стране самое распространенное и дешевое масло – это подсолнечное. Оно бывает рафинированным и нерафинированным – кто как любит. Соевое или рапсовое масло имеет намного меньше сторонников, да оно и на самом деле хуже. Однако во всем мире подсолнечному маслу предпочитают оливковое или кукурузное. Самое лучшее и полезное масло для салатов – это нерафинированное оливковое масло первого отжима. Оно зеленоватое, полупрозрачное, с характерным запахом. Но предупредим: растительные масла – самые калорийные продукты. Углеводы углеводами, но если идет речь о потере веса, салат

лучше заправить ложкой сметаны, чем ложкой растительного масла!

Майонезы и соусы на их основе. При покупке майонеза, смотрите на этикетку – выбирайте низкокалорийный, без сахара и пищевых добавок.

Соевое мясо. Из него можно кое-что приготовить, но это как каша из топора – нужно добавлять масло, специи, приправы… Главное, что в сухом соевом мясе содержится глицерин, а ничего полезного в нем нет.

Колбасы, копчености и мясные консервы. В этих продуктах может содержаться различное количество сахара. Вам нужно привыкнуть к тому, чтобы интересоваться этим. Со временем вы найдете именно те сорта, которые почти не содержат сахара, и нравятся вам и членам вашей семьи. Не пренебрегайте этим советом, ведь в разных сортах ветчины и колбас содержится от 1 до 10 граммов сахара на 100 граммов продукта!

Что же касается вареных колбас и сосисок, сарделек, шпикачек и др., то кроме сахара в них могут быть и другие углеводы, например, крахмал. Будьте бдительны и не стесняйтесь спрашивать продавца о составе продукта.

Мясные консервы также содержат сахар, но его количество можно прочесть на упаковке. Больше всего углеводов содержится в печени и паштетах!

Рыбные консервы и морепродукты. Конечно же, в натуральной рыбе, креветках и крабах углеводов почти нет. Но в обычной сельди сахар есть почти всегда, во всех рыбных консервах – также. Такой популярный продукт, как крабовые палочки, содержит довольно много сахара, поэтому… если только чуть-чуть.

Сухое картофельное пюре, бульонные кубики, быстрые супы и сублимированная лапша. Забудьте об этих продуктах. Кроме того, что они содержат массу углеводов, в них слишком много всяких добавок, о которых мы знаем мало. Одно мы знаем наверняка – они малополезны и малосъедобны. Эти продукты предназначены для того, чтобы вы не умерли от голода в экстремальных условиях или в дороге. Обычно тем, кто хочет похудеть, это не угрожает.

Консервированные овощи и фрукты. В консервы всегда добавляют сахар. Поэтому, если без них можно обойтись, лучше предпочесть свежие или замороженные фрукты и овощи.

Газированные напитки. В них также много сахара. Выпив всего лишь литр какой-нибудь газированной воды, кока-колы, спрайта или еще чего-нибудь, вы съедаете 10–15 чайных ложек сахара. Подумайте об этом!

КАК РЕАЛЬНО ПОХУДЕТЬ ХОЗЯЙКЕ ДОМА?

Эта вечная проблема очень многих женщин, которые не имеют возможности не готовить для всей семьи. Нужно поистине быть героиней, чтобы готовить себе отдельно, да еще и не пробовать то, что готовится для остальных членов семьи. Если же заставлять всю семью сесть на диету – это обычно вызывает всеобщее бурное недовольство.

И здесь может возникнуть еще одна трудность, от которой несвободна ни одна диета – это однообразие блюд.

Что с этим делать? Именно для того, чтобы избавить вас от этих проблем, мы и рекомендуем рецепты, собранные в этой книге. У людей разные жизненные обстоятельства, доходы, режим дня, вкусы и кулинарные пристрастия. Часто бывает, что у каждого члена семьи прямо противоположные вкусы, и это само по себе проблема для хозяйки дома, а в ситуации, когда она решила придерживаться диеты, тем более.

Но вы можете составить меню, которое не затруднит вас и доставит удовольствие всем домочадцам. Блюда просты в приготовлении, вкусны и универсальны. Почти все описаны по частям, то есть отдельные мясные блюда без гарнира, салаты без заправки, супы без сметаны. Это специально сделано для тех, кто живет с семьей или составляет меню для стола, за которым будут не только те, кто придерживается низкоуглеводной диеты.

Чтобы всем угодить, достаточно отдельно подать гарниры, соусы и заправки, а каждый сам выберет себе то, что ему по вкусу. Ваш стол станет от этого только красивее и разнообразнее. Например, приготовив мясное или рыбное блюдо, подходящее всем – и тем, кто на диете, и тем, кто пока ее не придерживается, вы не рискуете вызвать неудовольствие близких. Себе вы приготовите низкокалорийный салат или просто сделаете другую заправку к общему салату. А тем, кто не боится лишних калорий, можно подать картофельное пюре или спагетти. То же самое касается супов, блюд с различными соусами и сладких блюд.

С помощью этой книги можно с легкостью готовить на всю семью так, чтобы из блюд, стоящих на столе, каждый мог составить такой завтрак, обед или ужин, который нравится именно ему.

Не бойтесь ломать традиции, ведь они отчасти и привели к тому, что вы «обзавелись» лишними килограммами. Избавьтесь от стереотипов, так как наши традиционные завтрак, обед и ужин, в сущности, уже давно не вписываются в ритм жизни современного городского человека. Создайте режим, наиболее удобный всем. В

семье обычно кто-то учится, кто-то работает полный рабочий день, кто-то работает посменно. Обычный обед часто переносится на более позднее время, как в Европе. Что поделаешь! Кто у вас есть в традиционные 13 часов дома?

Придется немного подумать, но выход можно найти всегда. Это же касается и выбора продуктов для завтрака, обеда и ужина. Кто сказал, что обязательно нужно есть яйца или кашу на завтрак и съедать обед из нескольких блюд? Это совсем не обязательно. Хотите сэкономить время и деньги? Приготовьте яйца на ужин, который перенесите ближе к вечеру. Это будет быстро, дешево, но полноценно с точки зрения содержания белков.

Собрались смотреть ночное кино или посидеть за компьютером допоздна – пропустите обед и приготовьте пару бутербродов. Не знаете, чем заменить яйца на завтрак? Просто сделайте несколько горячих бутербродов в гриле или микроволновке. Салаты также можно готовить заранее и хранить в специальных пищевых контейнерах в холодильнике. Их можно взять на прогулку, на работу или в дорогу.

Итак, мы предлагаем вам научиться готовить разнообразно и вкусно блюда с минимальным количеством углеводов для себя, и те же блюда, только с другими заправками или гарнирами для членов вашей семьи. Никто не будет обижен, а у вас не возникнет даже ощущения, что вы в чем-то себя обделили. Возможно даже, что домашние увлекутся вашей диетой, потому что предлагаемые блюда действительно вкусны и могут быть рекомендованы решительно всем!

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Закуски с низким содержанием углеводов не только полезны для фигуры, они и прекрасно утоляют голод. Кроме того, они вкусны, могут послужить украшением для стола. Рецепты блюд, приведенные ниже, можно подавать на аперитив, перед основными блюдами, супами, горячими вторыми. Их можно использовать как закуски, для легкого перекуса, подавать на стол вместе с остальными блюдами в качестве холодных закусочных блюд.

Готовить их просто. Такими закусками можно заменить ужин, это займет меньше времени и будет менее калорийно.

Закуски с курицей

КРЫЛЫШКИ С ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

4 порции по 100–150 г

Ингредиенты: *4 куриных крылышка, 1 ст. ложка любого растительного масла, половина дольки чеснока, соль, перец и паприка по вкусу.*

Приготовление: разогрейте духовку до 180 ˚С. В это время раздавите чеснок в чесночнице и соедините его с растительным маслом. Крылышки положите на противень, предварительно смазав их маслом и обсыпав перцем и солью со всех сторон. Затем сверху полейте смесью чеснока с маслом. В общем, весь процесс приготовления займет около часа, но каждые 20 минут куриные крылышки нужно переворачивать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: около 1 г

КУРИЦА В ПРЯНОСТЯХ

Готовить куриное мясо можно разными способами, что же касается этого рецепта, то совсем не обязательно использовать духовку. Блюдо можно жарить и на сковороде, это займет меньше времени, но запекание сохранит сочность и нежность куриного мяса. Учитывая, что оно является закуской, рекомендуется использовать куриное мясо без костей или, в крайнем случае, крылышки. А из оставшихся после разделки косточек можно сварить куриный бульон.

6 порций по 200 г

Ингредиенты: *2 кг куриного мяса, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ч. ложки паприки, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложка черного молотого перца.*

Приготовление: духовку необходимо нагреть до 180 ˚С. В это время подготовьте куриное мясо. Если необходимо нарежьте или разделайте его. Сливочное масло растопите, но не доводите до кипения. Смешайте специи и тертый сыр в отдельной посуде. Куриное мясо нужно сначала поместить в растопленное масло, а затем обвалять в сыре со специями.

Мясо можно запекать кусочками на противне, нанизав на

шпажки или завернув каждый кусочек в фольгу. Запекать в течение 1 часа.

Если вы решили жарить на сковороде, то принцип, в общем, тот же. Только вам потребуется немного больше масла.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: не более 5 г

Белки: 50 г

Закуски с грибами

закуска с грибами в соусе

12 порций

Ингредиенты: *225 г любых свежих грибов, 300 мл растительного масла, 60 мл уксуса, специи.*

Приготовление: грибы нужно вымыть, отварить и высушить. Затем в отдельной посуде смешайте растительное масло, уксус и специи. Это и будет соус. Грибы поместите в соус так, чтобы он полностью закрывал их, и поставьте в холодильник, чтобы грибы полностью пропитались.

Подавать грибы в соусе в глубокой посуде, воткнув в грибы палочки, или без соуса. Украсить зеленью и листьями зеленого салата.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: не содержится

Грибы с начинкой из индейки и сыра

8–9 порций

Ингредиенты: *650 г грибов, 450 г фарша из индейки, 100 г твердого сыра, 125 мл майонеза, 2 дольки чеснока, соль, перец и приправы по вкусу.*

Приготовление: разогреть духовку до 180 °C или нагреть сковороду. Сыр натереть на терке, чеснок мелко нарезать или надавить в чесночнице. Приготовить начинку, смешав фарш из индейки, сыр, майонез, перец, соль, приправы и чеснок.

Грибы промыть, очистить от мха и сора, высушить бумажным полотенцем или откинуть на дуршлаг, удалить ножки.

Шляпки грибов наполнить начинкой, поместить на сковороду или на противень, добавить воды, жарить в течение 20 минут. Подавать горячим.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 0,2 г

Клетчатка: следы

Белки: 0,6 г

Грибы с начинкой из тунца, сыра и лука

15 порций

***Ингредиенты**: 225 г свежих грибов, 80 г копченого сыра, 400 г консервированного тунца, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 1 средняя луковица.*

Приготовление: разогреть духовку до 180 °С или нагреть сковороду. Грибы промыть, очистить от мха и сора, высушить бумажным полотенцем или откинуть на дуршлаг, удалить ножки.

Консервированный тунец нарезать на небольшие кусочки, лук мелко нарезать. В миске аккуратно смешать консервированный тунец, сыр, лук и майонез.

Шляпки грибов наполнить начинкой, поместить на сковороду или противень, добавить воды, жарить в течение 15 минут. Подавать горячим.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: 4 г

Грузди, Фаршированные крабовым мясом, яйцом и сыром

6 порций

***Ингредиенты**: 300 г груздей среднего размера, 175 г крабового мяса, 200 г ржаного хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сушеного укропа или 2 ст. ложки нарезанного свежего, 1 средняя луковица, 80 г твердого сыра.*

Приготовление: это блюдо нужно подавать горячим, поэтому лучше его готовить незадолго до прихода гостей или подогреть перед подачей.

Разогреть духовку до 200 °С или нагреть сковороду. Грибы вымыть и высушить, удалить ножки. Слегка поджарить шляпки грибов в духовке или на сковороде.

В кухонном комбайне измельчить ржаной хлеб и ножки груздей или размочить хлеб и мелко нарезать ножки груздей. Консервированное крабовое мясо и луковицу мелко нарезать, сыр натереть. Затем в глубокой посуде смешать измельченные хлеб и ножки грибов, крабовое мясо, сырое яйцо, лимонный сок, сыр, укроп и лук.

Поджаренные шляпки грибов наполнить полученной массой, запекать в течение 12–15 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г
Белки: 10 г

Фаршированные шляпки грибов

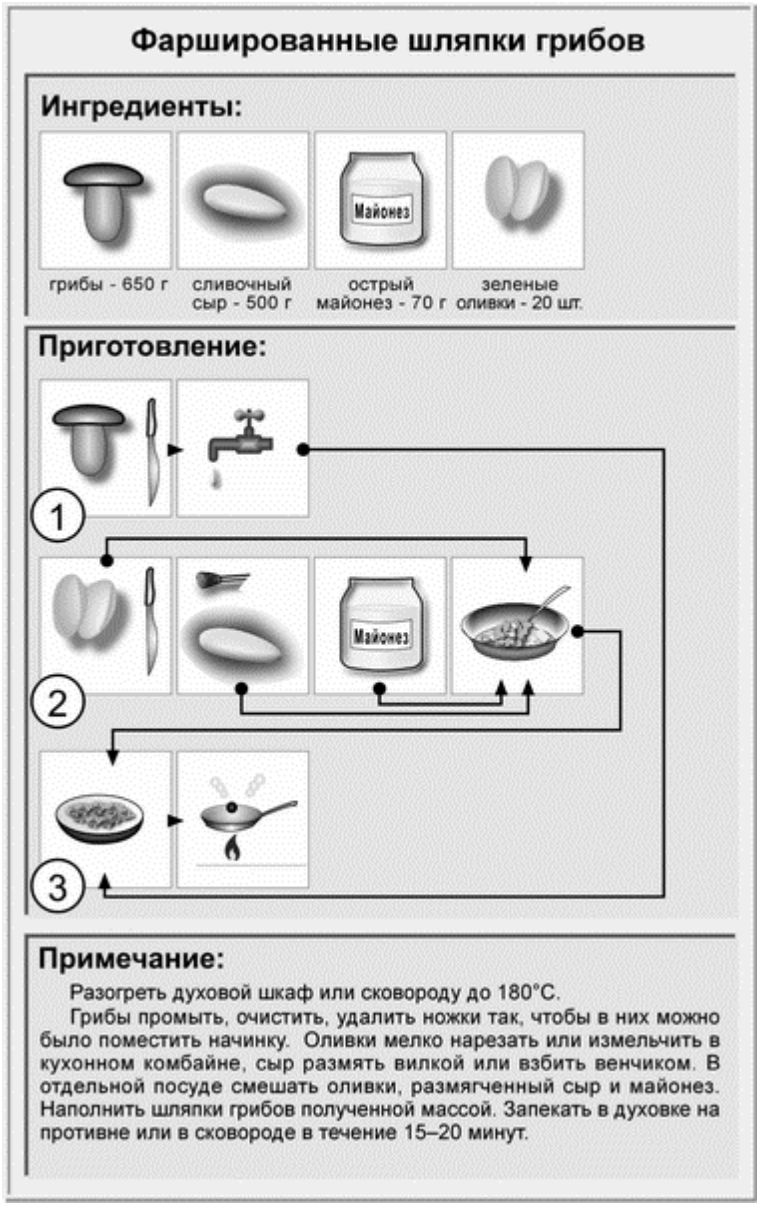
8–9 порций

***Ингредиенты**: 650 г крупных грибов, 500 г сливочного сыра, 50–70 мл острого майонеза (низкокалорийного), 20 зеленых оливок.*

Приготовление: разогреть духовой шкаф или сковороду до 180 ˚С.

Грибы промыть, очистить, удалить ножки так, чтобы в них можно было поместить начинку. Оливки мелко нарезать или измельчить в кухонном комбайне, сыр размять вилкой или взбить венчиком. В отдельной посуде смешать оливки, размягченный сыр и майонез. Наполнить шляпки грибов полученной массой. Запекать в духовке на противне или в сковороде в течение 15–20 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 0,2 г
Клетчатка: следы
Белки: 0,2 г


Фаршированные шляпки грибов
Ингредиенты:
Майонез
грибы - 650 г
сливочный сыр - 500 г
острый майонез - 70 г
зеленые оливки - 20 шт.
Приготовление:
1
Майонез
2
3
Примечание:
Разогреть духовой шкаф или сковороду до 180°С.
Грибы промыть, очистить, удалить ножки так, чтобы в них можно было поместить начинку. Оливки мелко нарезать или измельчить в кухонном комбайне, сыр размять вилкой или взбить венчиком. В отдельной посуде смешать оливки, размягченный сыр и майонез. Наполнить шляпки грибов полученной массой. Запекать в духовке на противне или в сковороде в течение 15–20 минут.

Грибы, фаршированные крабовым мясом с сыром

5–6 порций

Ингредиенты: *450 г свежих грибов, 50 г сливочного сыра, 75 мл майонеза, 50 твердого сыра, 175 г консервированного крабового мяса, 10–12 мелких луковиц, зеленый лук, перец по вкусу.*

Приготовление: разогреть духовой шкаф или сковороду до

170 °C. Промыть грибы, высушить и удалить ножки. Крабовое мясо и лук нарезать, сливочный сыр размять вилкой. Смешать крабовое мясо, майонез, сыр и лук. Поперчить. В шляпках сделайте отверстия так, чтобы в них было удобно поместить начинку. Этой смесью наполнить шляпки грибов.

Жарить или печь в течение 45 минут. Можно также дотушить 15 минут, если блюдо до конца не пропечется.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 0,2 г

Клетчатка: следы

Белки: 0,6 г

Грибы, фаршированные сосисками

6 порций

Ингредиенты: *450 г средних грибов, 450 г колбасы или копченых сосисок, 225 г сливочного сыра.*

Приготовление: разогреть духовой шкаф или сковороду до 180 °C. Промыть и почистить грибы, удалить ножки. Высушить.

Ножом сделать отверстия в шляпках так, чтобы в них было удобно поместить начинку.

Колбасу или сосиски мелко нарезать, слегка поджарить и смешать с размятым вилкой сливочным сыром. В начинку можно добавить мелко нарезанные ножки грибов, предварительно их отварив. Этой смесью наполнить шляпки грибов. Фаршированные шляпки грибов положить на сковороду или противень. Жарить до тех пор, пока начинка не приобретет золотистый цвет.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 0,2 г

Клетчатка: следы

Белки: 0,2 г

Закуски с рыбой и морепродуктами

Копченая рыба с авокадо

6 порций

Ингредиенты: *225 г сливочного сыра, 75 мл сливок, 1 луковица, 2–3 ч. ложки лимонного сока, 100 г копченой рыбы, немного соевого соуса, 1 спелый авокадо, листья салата и свежие овощи.*

Приготовление: сливочный сыр и авокадо размять, луковицу мелко нарезать. Сначала приготовить соус для рыбы. Для этого сливочный сыр тщательно смешать со сливками до однородной массы, добавить лук, лимонный сок и соевый соус. Копченую рыбу нужно обвалять в этом соусе, а сверху выложить мякоть авокадо. Подавать рыбу на листьях салата, украсив свежими овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 7 г

крабовое мясо, завернутое в бекон

20 порций

Ингредиенты: *225 г бекона, 180 г маринованного крабового мяса, 1 луковица, соль по вкусу, майонез, кетчуп.*

Приготовление: крабовое мясо нарезать на небольшие куски, луковицу мелко нарезать. Бекон нарезать тонкими ломтиками и подсолить, крабовое мясо посыпать сверху луком. Завернуть крабовое мясо в бекон и жарить на сковороде в течение 10 минут, переворачивая, до образования золотистой корочки.

Подавать с кетчупом или майонезом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Фаршированные яйца

Яйца с зеленым луком и чесноком

4 порции по 3 фаршированные половинки

Ингредиенты: *6 яиц, 1–2 ст. ложки масла, 1 долька чеснока, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца сварить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Зеленый лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Масло разогреть на слабом огне в течение 2 минут. Подогретое масло смешать с растертыми желтками, луком, чесноком, солью и перцем. Полученной смесью наполнить половинки. Украсить, посыпав сверху измельченной зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: следы

Белки: 9 г

Яйца, фаршированные ветчиной

4 порции по 3 фаршированные половинки

Ингредиенты: *6 яиц, 50–60 г ветчины, 3 ст. ложки майонеза, 4 ч. ложки горчицы, соль и красный перец по вкусу, зелень для украшения.*

Приготовление: яйца сварить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Ветчину мелко нарезать и смешать с размятыми желтками, майонезом, горчицей, перцем и солью. Полученной смесью наполнить половинки и украсить, посыпав рубленой зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: следы

Белки: 9 г

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С МАЙОНЕЗЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

4 порции по 3 фаршированные половинки

Ингредиенты: *6 яиц, 5 ст. ложек майонеза, 2 ч. ложки горчицы, соль и перец по вкусу, зелень.*

Приготовление: яйца сварить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Желтки можно использовать, размяв их и смешав

с горчицей, майонезом и солью. Эта смесь и будет начинкой. Сверху посыпать перцем и рубленой зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 9 г

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С РЫБОЙ

4 порции по 3 фаршированные половинки

Ингредиенты: *6 яиц, 500 г копченой рыбы или сельди, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны,1 средняя луковица, соль и перец по вкусу, зелень.*

Приготовление: яйца сварить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Луковицу мелко нарезать, рыбу или селедку размять вилкой, смешать с размятыми желтками и майонезом. Посолить и поперчить. Полученной смесью наполнить половинки. Украсить, посыпав сверху зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: следы

Клетчатка: следы

Белки: 9 г

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С ЛУКОМ

4 порции по 3 фаршированные половинки

Ингредиенты: *6 яиц, 1 ч. ложка горчицы, 1 средняя луковица, 5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу, зелень.*

Приготовление: яйца сварить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Луковицу мелко нарезать, смешать с размятыми желтками, майонезом и горчицей. Посолить. Полученной смесью наполнить половинки. Украсить, посыпав сверху зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 9 г

Закуски к овощам

Закуска с сыром, луком и майонезом к овощам

8 порций

Ингредиенты: *225 г сливочного сыра, 150 мл майонеза, 6 мелких луковиц, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, соль и черный перец по вкусу, зеленый лук.*

Приготовление: сливочный сыр размять, лук мелко нарезать. Затем сливочный сыр тщательно смешать с майонезом, луком, тертым сыром, солью и черным молотым перцем. Поставить на несколько минут в холодильник и подавать с сырыми овощами, например, перцем, капустой, помидорами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 21 г

Клетчатка: следы

Белки: 7 г

Закуска к овощам с крабовым мясом

12 порций

Ингредиенты: *225 г сливочного сыра, 1 ч. ложка тертого хрена, 125 мл сметаны, 175 г крабового мяса, 2 ст. ложки свежей зелени (или 1 ст. ложка сушеной), 0,25 ч. ложки горчицы, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: сливочный сыр растереть, тщательно смешать со сметаной. Консервированное крабовое мясо промыть и нарезать на небольшие куски.

В глубокой миске смешать крабовое мясо и смесь сливочного сыра со сметаной. Затем добавить тертый хрен, соль, перец и горчицу. Посыпьте сверху рубленой зеленью. Охладить. Прекрасная закуска к сырым овощам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: следы

Белки: 7 г

Редис с луком и горчицей

12 порций

Ингредиенты: *500 г сливочного сыра, 8–10 мелких проросших луковиц, 1–1,5 ст. ложки горчицы, 2–3 ч. ложки соевого соуса, 400 г редиса, 125 мл майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: сливочный сыр размять, и взбить до состояния растаявшего масла, редис вымыть и подсушить. Это блюдо можно приготовить, как измельчив и смешав все ингредиенты в миксере или кухонном комбайне, так и, мелко нарезав, в виде салата. В любом случае полученную массу нужно перед подачей слегка охладить, поместив в холодильник. Украсить нарезанной зеленью или свежими овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: следы

Белки: 10 г

Орехи

Жареные орехи

8 порций

Это прекрасная закуска, которую может приготовить абсолютно любой, и к тому же она очень универсальна, так как очень немногие не любят орехи.

Ингредиенты: *250 г любых орехов, 4 ст. ложки растопленного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: можно жарить орехи как традиционным способом на сковороде, так и в духовке и в микроволновой печи. Духовку или сковороду следует разогреть до 150 °С. Орехи выложить на противень или сковороду, полить сверху маслом. В духовке жарить 20–25 минут, на сковороде – 15 минут, время от времени переворачивая: в микроволновой печи – 8–10 минут.

Сверху посыпать солью по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 7 г

Острые тыквенные семечки

4 порции

Ингредиенты: *450 г сырых тыквенных семечек, 1 ст. ложка рапсового масла, красный острый молотый перец и соль по вкусу.*

Приготовление: разогреть духовой шкаф или сковороду до 180 °С.

Тщательно смешать семена тыквы с рапсовым маслом. Добавить красный молотый перец, соль и перемешать снова.

Равномерно распределить на сковороде или на противне. Жарить в течение 30 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 17 г

Тыквенные орехи с чесноком и карри

4 порции

Ингредиенты: *450 г сырых тыквенных семечек, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки масла, 2,5 ст. ложки приправы карри, соль по вкусу.*

Приготовление: духовку или сковороду разогреть до 150 °С. В это время в миске смешать масло, раздавленный чеснок и приправы.

Соединить эту смесь с семечками и выложить на сковороду или противень. Жарить в течение 20–30 минут. Посыпать смесь солью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 15 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 18 г

Паштеты

Паштет с ветчиной, печенью и грибами

12 порций

Ингредиенты: *6 ломтиков ветчины, 225 г куриной печени, 1 средняя луковица, 100 г грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза (низкокалорийного), соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: в кастрюле средних размеров вскипятить воду и поместить кусочки печени. Пока варится печень, мелко нарезать ветчину и поджарить на сковороде с толстым дном до золотистой корочки, часто переворачивая.

Грибы промыть, почистить и нарезать. Лук мелко нашинковать. Жарить лук и грибы на сковороде в течение 15 минут.

Когда печень свариться (через 15–20 минут), пропустить ее через мясорубку или размять вилкой. К печени добавить ветчину, жареные грибы с луком, майонез, соль и перец. Все тщательно перемешать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: следы

Белки: 5 г

Паштет из тунца и маринованных грибов

6 порций

Ингредиенты:*100 г маринованных грибов, 0,5 средней луковицы, 180 г консервированного тунца, 225 г сливочного сыра, 2 ст. ложки масла, 2 дольки чеснока, 0,25 ч. ложки апельсинового экстракта, 2 ст. ложки сушеной петрушки или 4 ст. ложки свежей, цедра половины апельсина, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: сначала нужно подготовить продукты: маринованные грибы нарезать кубиками, луковицу мелко нарезать, сливочный сыр размять, чеснок измельчить, апельсиновую цедру натереть.

В сковороде с толстым дном на среднем огне спассеровать лук до золотистого цвета. Охладить. Добавить апельсиновый сироп и маринованные грибы. Массу на сковороде поместить в кухонный комбайн, добавить апельсиновую цедру, тунец,

петрушку, соль и перец. Взбивать до получения однородной массы.

Перелить в другую посуду и охладить. Украсить свежей зеленью и овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 11 г

Паштет из ливерной колбасы

16 порций по 30 г

Ингредиенты: *225 г свежей ливерной колбасы, 1 средняя луковица, 150 г сливочного сыра, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки сметаны (низкокалорийной), оливки, 1 ч. ложка соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: сливочный сыр размять, лук мелко нарезать и смешать с ливерной колбасой и сметаной. Тщательно перемешать. Затем поставить охлаждаться в холодильник на 10–15 минут. Перед подачей можно нарезать и украсить тертым сыром и оливками. Подавать со свежими овощами и низкокалорийным печеньем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 3 г

Закуски с сыром

Плавленый сыр

4 порции

Ингредиенты: *100–150 г твердого сыра, 4–6 ст. ложек оливкового или рапсового масла.*

Приготовление: смазать сковороду с толстым дном маслом. Сыр натереть или нарезать ломтиками, положить на сковороду. Когда сыр начнет плавиться, подрумянится и края приобретут золотистый оттенок, аккуратно перевернуть, используя деревянную лопатку. Запеченный сыр снять со сковороды, положить на ровное и плоское блюдо. Разрезать на небольшие куски и подавать.

Плавленый сыр пластичен, из него (после снятия со сковороды) можно сделать тарелки или блюдца.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: 11 г

Голубой сыр с сельдереем

15–18 порций

Ингредиенты: *30 г голубого сыра, 5–6 пучков сельдерея, 225 г сливочного сыра, сметана, соль и черный молотый перец по вкусу*.

Приготовление: голубой сыр и сливочный сыр размять и смешать со сметаной до получения однородной пластичной массы. Стебли и листья сельдерея тщательно промыть, нарезать на кусочки средней длины, посолить и поперчить.

Смесь сыра и сметаны выложить на блюдо, сельдерей положить слоями сверху.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 2 г

Напитки

Безалкогольный напиток с лимонным соком

6 порций по 180 мл

***Ингредиенты**: 500 мл воды, 450 мл сока лайма, 125 мл лимонного сока, 5–6 таблеток подсластителя, 0,5 ч. ложки апельсинового сиропа.*

Приготовление: смешать все ингредиенты в миксере или венчиком. Подавать охлажденным в высоких стаканах по 180 мл.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 54 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Экзотические закуски

Авокадо с луком и чесноком

6 порций

***Ингредиенты**: 4 зрелых авокадо, 2–3 средние луковицы, 3–4 ст. ложки сока лайма или лимона, 3 дольки чеснока, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: авокадо лучше брать зрелые, темного цвета, репчатый лук предпочтительней сладких сортов. Авокадо разрезать на половинки и вынуть косточки. Оставшуюся мякоть нужно размять вилкой.

Лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Смешать, добавить сок лимона или лайма и соль. Для перемешивания лучше всего использовать венчик, можно смешать и в миксере.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 3 г

ВЕТЧИНА С ДЫНЕЙ

12 порций

***Ингредиенты**: 1 спелая маленькая дыня, 12 тонких ломтиков копченой ветчины.*

Приготовление: это блюдо является частью богатой итальянской классической кухни. Дыню помыть, разрезать пополам, удалить из каждой половинки семечки с помощью ложки. Затем каждую половинку разрезать еще на 6 частей. Удалить кожуру. Кусочки дыни обернуть ломтиком ветчины. Можно закрепить специальной спичкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: следы

Белки: 6 г

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

В этой главе мы расскажем о приготовлении блюд из яиц. Основными достоинствами этих блюд является то, что их приготовление занимает очень мало времени (например, приготовление яичницы-глазуньи – 5–7 минут) и, конечно, их дешевизна. Эти блюда можно готовить и употреблять в любое время. Яйца не только вкусны, но и очень богаты питательными веществами.

В свете частого появления случаев птичьего гриппа, следует проинструктировать тех, кто не знает, и напомнить тем, кто знает, что яйца больных куриц не заражены. Но не следует забывать про риск на– личия палочки Salmonella. Поэтому вообще не рекомендуется готовить яйца до полуготовности. В группу риска входят дети, беременные женщины, пожилые люди, а также люди с заболеваниями желудоч– но-кишечноготракта. Для того чтобы быть более уверенными в качестве яиц, мы советуем серьезно отнестись к покупке и хранению яиц. Покупать толь– ко свежие яйца, обязательно из холодильника, чистые, сухие и целые. Хранить только в холодильнике, при комнатной температуре яйца испортятся через 2 часа. В этом случае появится риск заразиться сальмонеллезом. И не забывайте тщательно вымыть яйца перед приготовлением.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОМЛЕТОВ

Вообще, изобретение омлетов приписывается французам, или французы приписывают его себе. У обычных хозяек от самого слова французская кухня сразу появляется неуверенность в своих кулинарных способностях. Но даже самое сложное блюдо, можно приготовить, если есть точные и правильные инструкции. Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы научиться правильно готовить омлет.

Чтобы омлет был пышным и не впитал в себя лишний жир (который используют, чтобы предотвратить пригорание), нужна хорошая сковорода с тефлоновым антипригарным покрытием, диаметром днища около 20 см. Для удобства приготовления и снятия омлета со сковороды она должна быть с наклонными краями.

Теперь перейдем к самому приготовлению омлета. До того как поставить сковороду на огонь, нужно подготовить все ингредиенты: приготовить фарш, нарезать колбасу, отварить или слегка спассеровать овощи или грибы, сыр натереть. Это необходимо сделать заранее, потому что жаренье омлета занимает слишком мало времени, а все остальные продукты должны дойти до полной готовности. Затем тщательно взбейте яйца, при помощи венчика или двух вилок. Это придаст вашему омлету особую легкость, мягкость и нежность. Омлет готовят на маленьком огне, поэтому разогревать сковороду нужно тоже на маленьком огне, так удобней и у вас не будет проблем с тем, чтобы определить, правильная ли температура. Когда сковорода прогреется, растопите сливочное масло или налейте растительное или оливковое и следите, чтобы оно равномерно распределилось по всему дну сковороды. В приготовлении омлета нельзя ошибиться с количеством масла (его должно быть ни много, ни мало). После того как масло растопится (если сливочное) и прогреется, можно вливать яичную массу. Яйца должны распределиться по сковороде тонким, равномерным слоем. Когда омлетная масса на сковороде начнет подниматься, начинается самая сложная и ответственная часть в приготовлении омлета: нужно следить, чтобы он равномерно прожарился. Для этого необходимо периодически наклонять и встряхивать сковороду, чтобы масло под омлетом распределялось по всему дну. Омлет готовят до того, как он станет твердым, а желток станет непрозрачным. Если на вашей плите вам сложно правильно рассчитать нужную силу огня, то можно приготовить омлет сначала до полуготовности, а затем дотушить до

готовности под крышкой. Снимать готовый омлет нужно деревянной лопаткой, аккуратно и осторожно. Подают омлет, нарезав на клинья, положив на тарелки. Французы подают омлет на подогретой тарелке. Так как омлеты не очень высокие, то в такой омлет можно завернуть любую начинку, как овощи, так и нарезанные фрукты. Это сделает омлет более сытным.

Омлеты с сыром

КЛАССИЧЕСКИЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ

2 порции

Ингредиенты: *100–150 г твердого сыра, 4 яйца, 2 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу, зелень для украшения.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить сыр. Жарить еще 2–3 минуты. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, посыпать зеленью и подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 32 г

ОСТРЫЙ ОМЛЕТ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г острого сыра, 4 ст. ложки острой приправы, 2 ст. ложки масла, острый соевый соус.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить сыр, высыпав его равномерно на яйца. Как только сыр приобретет золотистый цвет, омлет снять со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, посыпать приправой (это может быть красный молотый перец) и полить острым соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 25 г

Омлеты с мясными продуктами

ОМЛЕТ С ФАРШЕМ И СЫРОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г фарша, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка масла, 4 ст. ложки острой приправы, 2 ст. ложки сметаны.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить фарш, закрыв им половину вылитых на сковородку яиц, и посыпать сверху тертым сыром. Как только сыр приобретет золотистый цвет, омлет снять со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, посыпать приправой и полить сметаной. Можно добавить луковицу, мелко нарезанную и спассерованную.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 24 г

ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ И КУРИНЫМ МЯСОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 2 ст. ложки оливкового масла, кусочки готовой печени и курицы, 1 ст. ложка сметаны, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Кусочки печени и курицы, если они холодные, разогреть. Сковороду нагреть и вылить в нее яичную массу. Когда яичная масса начнет густеть и принимать твердую форму, добавить печень и куриное мясо, равномерно по всему омлету. Залить сметаной, а затем тушить под крышкой 2–3 минуты. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, если нужно посолить и поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 11 г

ОМЛЕТ С МЯСОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 200 г мяса, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сметаны, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть, мясо нарезать на небольшие кусочки и поджарить. Сковороду нагреть, затем вылить яичную массу. Когда яичная масса начнет густеть и принимать твердую форму, добавить мясо и посыпать сыром. Жарить еще 2–3 минуты. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, полить сметаной и, если нужно посолить, поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: почти не содержит

Белки: 33 г

ОМЛЕТ С МЯСОМ И ПЕРЦЕМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 50 г отварного мяса или ветчины, 0,5 свежего зеленого перца, 0,5 небольшой луковицы, 60 г твердого сыра, 2 ст. ложки масла.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть или нарезать, перец нарезать дольками и спассеровать, лук мелко нарезать и спассеровать, отварное мясо или ветчину (можно и то и другое) нарезать кубиками. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, посыпать тертым сыром и добавить ветчину (отварное мясо), перец и лук. Как только сыр приобретет золотистый цвет, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски и посолить. Подавать с овощами, зеленью и низкокалорийным печеньем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 25 г

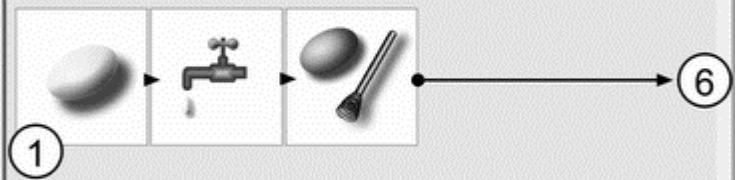
Омлет с мясом и перцем

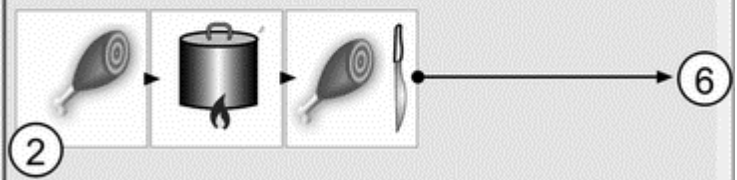
Ингредиенты:

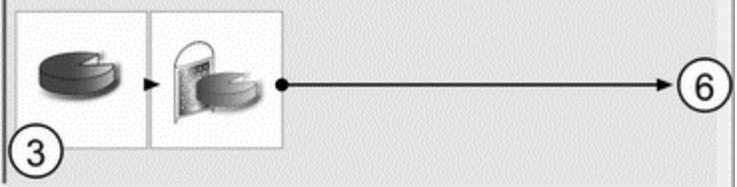
яйцо - 4 шт. | отварное мясо - 50 г | 1/2 зеленого перца | 1/2 луковицы | твердый сыр - 60 г

сливочное масло | растительное масло | соль

Приготовление:

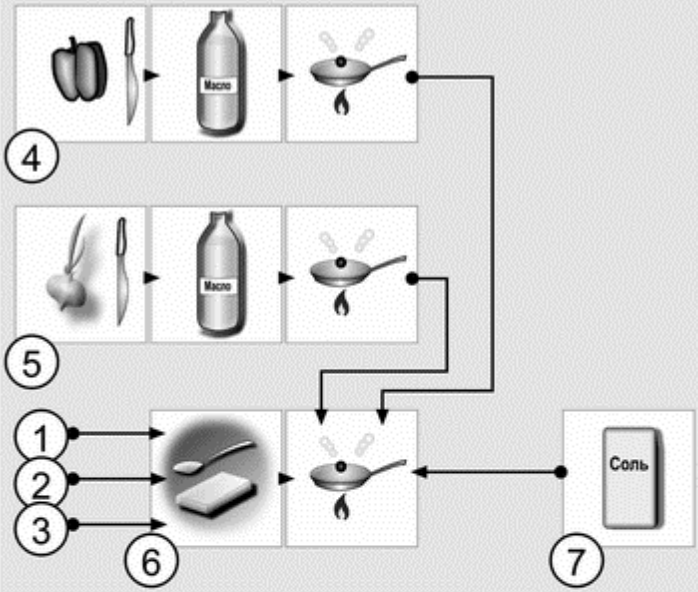






Омлет с мясом и перцем

Приготовление:



Примечание:

Яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками.

Сыр натереть или нарезать, перец нарезать дольками и спассеровать, лук мелко нарезать и спассеровать, отварное мясо или ветчину (можно и то и другое) нарезать кубиками.

Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, посыпать тертым сыром и добавить ветчину (отварное мясо), перец и лук.

Когда сыр приобретет золотистый цвет, омлет снять со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски и посолить.

Подавать с овощами, зеленью и низкокалорийным печеньем.

Омлеты с рыбой и морепродуктами

ОМЛЕТ С ЛУКОМ И КРАБОВЫМ МЯСОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г консервированного крабового мяса, 100 г твердого сыра, 4 небольшие луковицы, 2 ст. ложки масла, 2–4 ст. ложки майонеза.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть или нарезать, крабовое мясо и репчатый лук мелко нарезать. В отдельной посуде смешать крабовое мясо и лук. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, полить майонезом и выложить крабовое мясо с луком. Сверху посыпать тертым сыром. Довести до полной готовности на маленьком огне. Когда сыр расплавится, омлет снять со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски. Подавать с овощами, зеленью и низкокалорийным печеньем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 19 г

ОМЛЕТ С ТУНЦОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 60 г швейцарского сыра, 2–3 ст. ложки нарезанного консервированного тунца, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр нарезать тонкими треугольниками. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яичная масса начнет густеть и принимать твердую форму, добавить сыр. Как только сыр расплавится, сделать огонь меньше и положить кусочки тунца. Жарить еще 2–3 минуты под крышкой. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, если нужно посолить, поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 19 г

ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г сливочного сыра, 100 г консервированного лосося, 4 луковицы, 20 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть, лосось нарезать кусками. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут застывать, выложить куски рыбы. Через 2–3 минуты покрошить сверху сливочный сыр, снять со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, украсить луком, нарезанным кружочками.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 22 г

Омлеты с овощами

ОМЛЕТ С СЫРОМ И СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 60 г твердого сыра, 60 г ветчины, 3 стручка спаржевой фасоли, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть, ветчину нарезать. Если фасоль консервированная, то ее можно использовать так, если сырая, то ее нужно слегка отварить. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить сыр и выложить стручки фасоли и ветчину. Жарить под крышкой еще 2–3 минуты. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, посыпать зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 25 г

ОМЛЕТ С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ И ПОМИДОРАМИ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г ливерной колбасы, 1 помидор, 2 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Ливерную колбасу размять вилкой, помидор нарезать крупными дольками. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить при помощи ложки ливерную массу, поместив ее в середину сковороды. Положить сверху дольки томата и жарить еще 2–3 минуты под крышкой. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски, посыпать зеленью и подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: следы

Белки: 19 г

Омлеты с грибами

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

2 порции

***Ингредиенты**: 4 яйца, 0,5 свежего зеленого перца, 0,5 средней луковицы, 4–6 грибов, 100 г твердого сыра.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками. Сыр натереть. Свежий перец, лук и грибы нашинковать и слегка обжарить по отдельности. Сковороду нагреть и вылить яичную массу. Когда яйца начнут густеть, добавить сыр, высыпав его равномерно. По краю сковороды выложить овощи и грибы. Как только сыр приобретет золотистый цвет, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на куски и посыпать зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 7 г

Большие итальянские омлеты

Фриттата – так по-итальянски называются большие омлеты. От классических французских они сильно отличаются. Во-первых, они гораздо сытнее, так как в них больше ингредиентов, которые жарятся вместе с яйцами. Во-вторых, они готовятся гораздо дольше, и их удобнее сначала жарить на сковороде, а затем допекать в духовке. Готовятся сразу на 4–6 человек. Большие итальянские омлеты можно использовать в качестве второго горячего блюда. В принципе, аналогом фриттаты является яичная запеканка.

ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И СОСИСКАМИ

6 порций

***Ингредиенты**: 8 яиц, 450 г свиных сосисок, 50 г свежего зеленого перца, 50 г репчатого лука, 200 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: перец и репчатый лук нашинковать, сосиски нарезать ломтиками. Духовку нагреть до 180 °С. Форму для выпечки или сковороду смазать растительным маслом. В это время на плите разогреть другую сковороду, налить масло и жарить сосиски до золотистого цвета. Затем добавить перец и лук. Жарить, часто переворачивая, до готовности лука.

В отдельной посуде, глубокой и широкой, смешать при помощи венчика или двух вилок, яйца с перцем и сыром.

В форму для выпечки сначала выложить овощи с сосисками и вылить яичную массу. Запекать в духовке 25–35 минут. При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, разрезать на части и подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: следы

Белки: 26 г

большой Омлет с сосисками и овощами

4 порции

***Ингредиенты**: 8 яиц, 100 г свиных колбасок или сосисок, 30 г тертого сыра, 60 г свежего сладкого перца разных цветов, 30 г сладкого красного лука, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: перец и красный лук нашинковать. Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием. Обжарить на небольшом огне сосиски до золотистой корочки, а затем добавить лук и перец. Жарить, переворачивая, до тех пор, пока перец не станет мягким, а лук – светло-коричневым.

Тертый сыр смешать с перцем и яйцами при помощи венчика или двух вилок. Полученной массой залить сковороду с сосисками, и луком, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Когда появится золотистая корочка, снять сковороду с плиты и поставить на несколько минут в горячую духовку, чтобы блюдо до конца пропеклось. Если нужно, посолить.

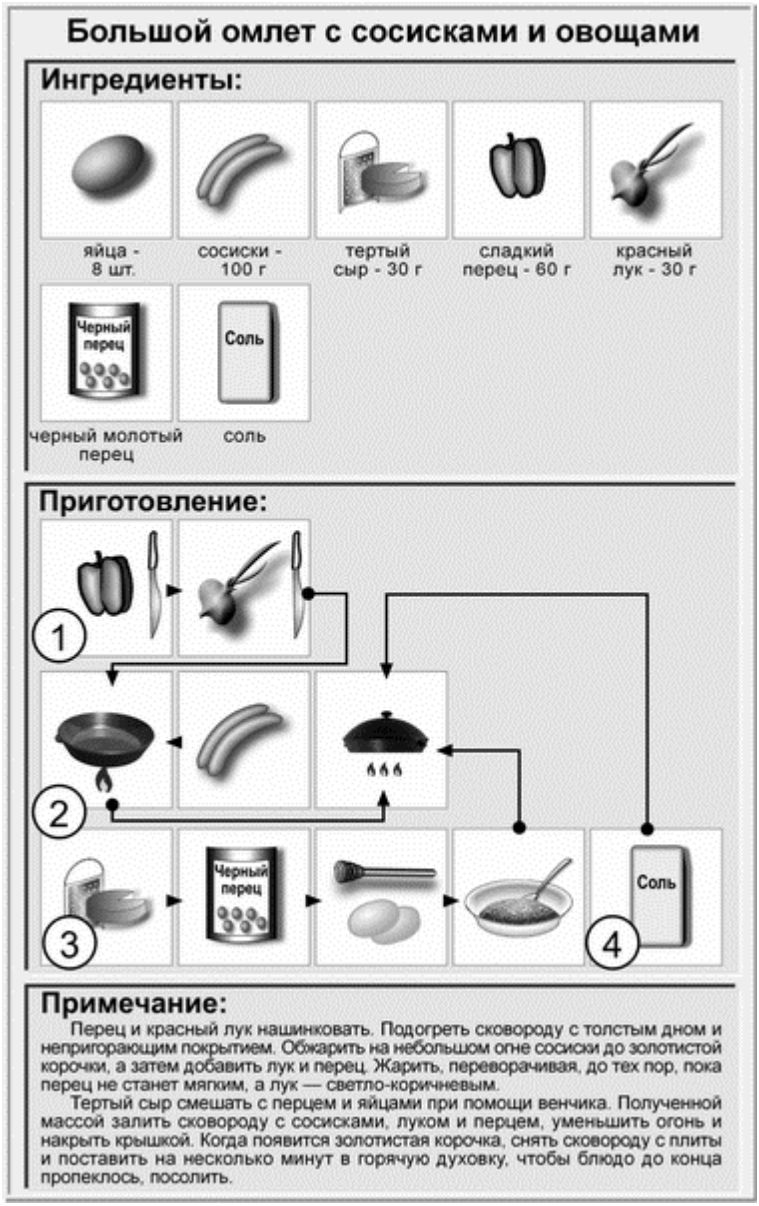
Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на клинья.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 17 г


Большой омлет с сосисками и овощами
Ингредиенты:
яйца - 8 шт.
сосиски - 100 г
тертый сыр - 30 г
сладкий перец - 60 г
красный лук - 30 г
Черный перец
Соль
черный молотый перец
соль
Приготовление:
1
2
3
4
Черный перец
Соль
Примечание:
Перец и красный лук нашинковать. Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием. Обжарить на небольшом огне сосиски до золотистой корочки, а затем добавить лук и перец. Жарить, переворачивая, до тех пор, пока перец не станет мягким, а лук — светло-коричневым.
Тертый сыр смешать с перцем и яйцами при помощи венчика. Полученной массой залить сковороду с сосисками, луком и перцем, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Когда появится золотистая корочка, снять сковороду с плиты и поставить на несколько минут в горячую духовку, чтобы блюдо до конца пропеклось, посолить.

БОЛЬШОЙ ОМЛЕТ С КУРИНЫМ МЯСОМ И ПЕРЦЕМ

4 порции

Ингредиенты: *8 яиц, 200–300 г куриного мяса, 0,5 свежего зеленого перца, 1 маленькая луковица, 180 г тертого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки тмина, соль и острая приправа по вкусу, соевый соус,*

сметана.

Приготовление: перец нарезать узкими дольками, луковицу нашинковать, куриное мясо нарезать, приправить, посолить. Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием, налить растительное масло, а затем потушить зеленый перец и лук.

Когда перец с луком потушатся, добавить куриное мясо и жарить, пока мясо не станет белым. Яйца взбить при помощи венчика или двух вилок, равномерно вылить в сковороду. Сковороду накрыть крышкой, затем уменьшить огонь.

Через 7–10 минут посыпать сыром, затем поставить в духовку допекаться, до образования золотистой сырной корочки.

Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на клинья. Полить сметаной и соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 36 г

Большой Омлет с артишоками

4 порции

Ингредиенты: *8 яиц, 400 г маринованных артишоков, 1 средняя луковица, 1 долька чеснока, 250 г тертого сыра, 3 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: маринованные артишоки отжать, нарезать на четверти, чеснок измельчить, луковицу мелко нашинковать. Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием, налить растительное масло. Артишоки в отдельной посуде смешать с чесноком и луком, а затем тушить на сред– нем огне.

Яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, смешать с половиной тертого сыра. Полученную смесь вылить в сковороду, где готовятся овощи.

Накрыть крышкой, готовить еще 7–10 минут. Затем посыпать оставшимся сыром, поставить в духовку и готовить в течение 10 минут, пока сыр не станет золотистым. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на клинья.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 29 г

Большой Омлет с грибами

4 порции

Ингредиенты: *8 яиц, 300 г свежих грибов, 0,5 небольшой луковицы, 180 г тертого сыра, 3 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, свежие грибы нарезать, луковицу мелко нашинковать. Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием, растопить сливочное масло. Положить лук и грибы, а затем тушить под крышкой на среднем огне, пока грибы не станут мягкими. Вылить на сковороду яичную массу, накрыть крышкой, уменьшить огонь, готовить 10 минут.

Затем снять с огня, посыпать сыром и поставить на несколько минут в духовку. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на клинья и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 26 г

БОЛЬШОЙ ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ

4 порции

Ингредиенты: *8 яиц, 75 г сосисок, 1 луковица, 0,5 зеленого перца, 75 мл соевого соуса, 180 г тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, перец и соль по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, сосиски нарезать, лук и перец мелко нашинковать.

Подогреть сковороду с толстым дном и непригорающим покрытием, налить растительное масло, положить перец, лук, накрыть крышкой, тушить 5 минут. После того как перец станет мягким, добавить сосиски и полить соусом.

Тушить несколько минут, затем влить яичную массу. Уменьшить огонь и готовить под крышкой почти до готовности.

Затем посыпать сыром, поставить в духовку допекаться до образования золотистой сырной корочки. Используя деревянную лопатку, снять омлет со сковороды, поместить на блюдо, разрезать на клинья.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г
Клетчатка: 1 г
Белки: 32 г

Яичница-глазунья

На самом деле, глазунью умеют готовить не все, ведь самое трудное правильно ее приготовить. Белок должен быть твердый, а желток жидкий, причем не только на сковороде, но и на тарелке. Потому мы советуем сначала освоить приготовление классической глазуньи. Если возникает проблема, как вылить яйца в сковороду, чтобы желток был целым, советуем сначала разбить яйцо в отдельную мисочку, а только потом из этой мисочки в сковороду. Если же вы не можете без потерь снять яичницу со сковороды, даже если используете хорошую сковороду с антипригарным покрытием, то предлагаем воспользоваться либо двумя лопатками, либо, если на сковороде немного масла, дайте яичнице соскользнуть по стенке сковороды на тарелку.

КЛАССИЧЕСКАЯ ГЛАЗУНЬЯ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 1 ст. ложка растительного или сливочного масла, 1 ч. ложка воды, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: тефлоновую сковороду с антипригарным покрытием подогреть и растопить масло, если оно сливочное или налить растительное. В подогретое масло осторожно вылить яйца так, чтобы желтки бы-ли целые, и накрыть крышкой. Через 2 минуты бе– лок должен стать твердым, а желток остаться жидким. Налить в яичницу воду и дожарить на маленьком огне около 2 минут.

При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, посолить и поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1,5 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 16 г

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С БЕКОНОМ, ЛУКОМ И СЫРОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 4 ломтика бекона, толщиной 2,5 см, 4 маленькие луковицы, 4 тонких ломти– ка сыра.*

Приготовление: тефлоновую сковороду с антипригарным покрытием подогреть и растопить масло, если оно сливочное, или

налить растительное. Репчатый лук мелко нарезать, жарить до золотистого цвета, часто переворачивая. Лук снять и поместить в отдельную посуду. Сковороду снова поставить на огонь, положить ломтики бекона и хорошо прожарить. Жира в сковороде не должно быть слишком много. На бекон осторожно вылить яйца так, чтобы желтки были целые, и накрыть крышкой. Через 2 минуты белок должен стать твердым, а желток остаться жидким. Снять крышку, положить на каждый желток ломтик сыра и немного жареного лука. Налить в яичницу воды и дожарить на маленьком огне около 2 минут.

При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, посолить и поперчить, разрезать на четыре части и подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: следы

Белки: 27 г

ЖАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

2 порции

***Ингредиенты**: 6 яиц, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка воды, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: тефлоновую сковороду с антипригарным покрытием подогреть и растопить половину масла. В подогретое масло осторожно вылить яйца так, чтобы желтки были целые, и накрыть крышкой. Через 2 минуты белок должен стать твердым, а желток остаться жидким. Налить в яичницу воду и дожарить на маленьком огне около 2 минут. При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, посолить и поперчить, поместить на тарелку.

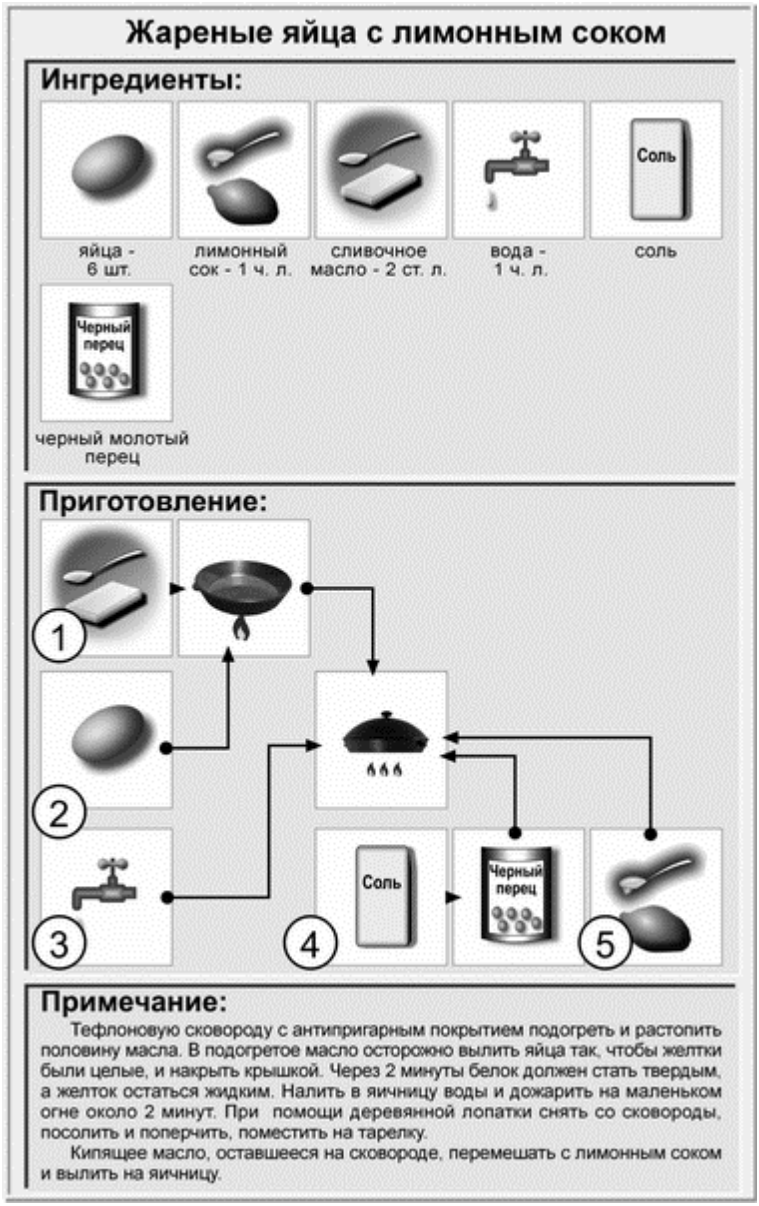
Остаток сливочного масла добавить на сковороду, когда масло закипит, налить. Добавьте остаток масла на сковороду и жарьте его, пока оно не станет пениться и лимонный сок и перемешать. Вылить на яичницу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 17 г


Жареные яйца с лимонным соком
Ингредиенты:
Соль
яйца - 6 шт.
лимонный сок - 1 ч. л.
сливочное масло - 2 ст. л.
вода - 1 ч. л.
соль
Черный перец
черный молотый перец
Приготовление:
1
2
3
4
5
Соль
Черный перец
Примечание:
Тефлоновую сковороду с антипригарным покрытием подогреть и растопить половину масла. В подогретое масло осторожно вылить яйца так, чтобы желтки были целые, и накрыть крышкой. Через 2 минуты белок должен стать твердым, а желток остаться жидким. Налить в яичницу воды и дожарить на маленьком огне около 2 минут. При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, посолить и поперчить, поместить на тарелку.
Кипящее масло, оставшееся на сковороде, перемешать с лимонным соком и вылить на яичницу.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С СЫРОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 100 г тертого сыра, 6 ст. ложек острого соевого соуса, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: тефлоновую сковороду с антипригарным

покрытием подогреть и растопить масло, если оно сливочное, или налить растительное. В подогретое масло осторожно вылить яйца так, чтобы желтки были целые, и накрыть крышкой. Через 2 минуты белок должен стать твердым, а желток остаться жидким. Жарить еще 2 минуты. Сверху посыпать тертым сыром, добавить 3 чайные ложки воды и через 2 минуты яичница будет готова.

При помощи деревянной лопатки снять со сковороды, посолить и поперчить.

Подавать, полив разогретым острым соевым соусом или обычным, только больше поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 25 г

Яичница-болтунья

Яичница-болтунья по вкусу напоминает омлет, это как бы его рассыпчатая форма. Главное правильно рассчитать время ее приготовления. Готовность можно определить ее по внешнему виду. Недожаренная болтунья – жидкая, потому что яйца не были приготовлены до конца. Пережаренная – сухая и слишком рассыпчатая. В идеале такая яичница должна быть легкой, но не рассыпчатой, и мягкой, но дожаренной.

Яичница-болтунья С мясными продуктами

ЯИЧНИЦА С ТОМАТНЫМ СОКОМ, ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ И БЕКОНОМ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 4 куска бекона, 60 г репчато– го лука, 100 г зеленого перца, 200 мл томатного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук нашинковать, перец нарезать. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и спассеровать лук до готовности. Добавить перец и бекон, немного потушить, налить томатный сок, перемешать. Затем уменьшить огонь, прикрыть крышкой и ту– шить до тех пор, пока как овощи не станут мягкими. Влить яичную массу, дожарить до готовности. Добавить соль и перец.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 24 г

ЯИЧНИЦА С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ И ЛУКОМ

2 порции

Ингредиенты: *3 яйца, 1 куриная печень, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук мелко нарезать, куриную печень нарезать на куски средних размеров. Сковороду нагреть, налить растительное масло и пассеровать лук на среднем огне несколько минут. Затем добавить кусочки печени. Жарить печень до готовности, часто переворачивая. Она должна быть мягкой, розового (а не темно-красного) цвета. Для этого нужен небольшой огонь. После того как печень дойдет до готовности, влить яичную массу.

В уже готовую куриную печень, добавить яйца и жарить до полной готовности, накрыв крышкой. Готовую болтунью посолить и поперчить. Подавать, разделив на две порции.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 23 г

ЯИЧНИЦА С СОСИСКАМИ И ХЛЕБОМ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 2 сосиски, 2 небольшие несладкие булочки, 60 г тертого сыра, 1 средняя луковица, 1 ст. ложка масла.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук мелко нарезать, булочку нарезать на небольшие кусочки, сосиски – ломтиками. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и пассеровать лук на среднем огне до появления золотистой корочки, затем добавить булочку и сосиски и жарить, пока они не подрумянятся.

Влить яйца, перемешать, жарить до полуготовности. Потом добавить тертый сыр и жарить, пока он не расплавится. Перед подачей посолить, поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 31 г

ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ И ЛУКОМ

2 порции

Ингредиенты: *3 яйца, 50 г ветчины, 30 г свежего зеленого перца, 1 средняя луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, ветчину нарезать кубиками, свежий зеленый перец и луковицу нашинковать. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло. Ветчину, перец и лук пассеровать (до готовности лука). Затем вылить яйца, посолить, поперчить и жарить, время от времени переворачивая, до готовности.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 23 г

ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ, ЧЕСНОКОМ И ОСТРОЙ ПРИПРАВОЙ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 6 ломтиков бекона, 1 долька чеснока, 0,5 ч. ложки острой приправы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, бекон поджарить до золотистой корочки, чеснок измельчить. Взбитые яйца смешать в небольшой миске со сметаной. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и положить чеснок на пару минут, а затем влить смесь из яиц и сметаны. Жарить, время от времени переворачивая, до готовности. Положить сверху кусочки бекона и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: следы

Белки: 23 г

Яичница-болтунья С овощами

ЯИЧНИЦА С ПЕРЦЕМ, ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 60 г свежего зеленого перца, 60 г репчатого лука, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, свежий зеленый перец и репчатый лук нашинковать, чеснок измельчить. Яйца смешать с тертым сыром. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и спассеровать лук, перец и чеснок до готовности (5–7 минут) на среднем огне. Яичную массу вылить на сковороду, перемешать, посолить, поперчить. Накрыть крышкой, а затем тушить до готовности.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 17 г

ЯИЧНИЦА С ТОМАТНЫМ СОКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 60 г репчатого лука, 100 г зеленого перца, 200 мл томатного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

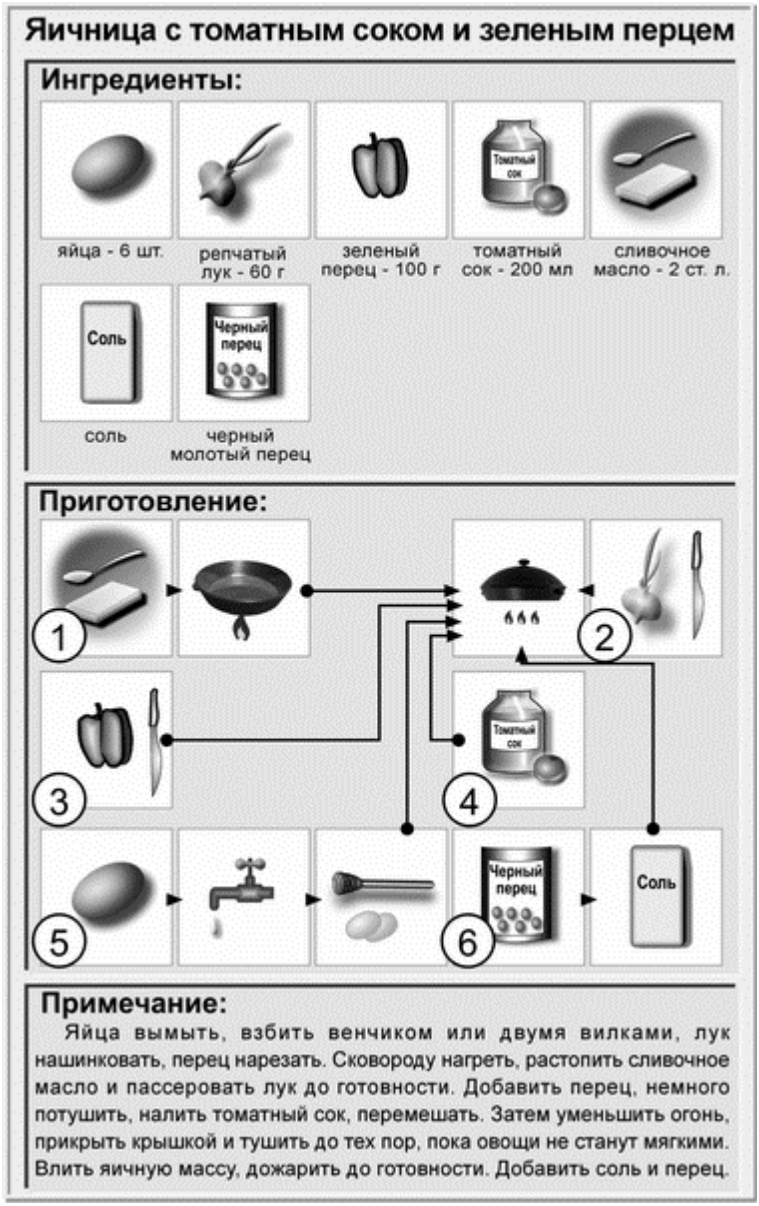
Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук нашинковать, перец нарезать. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и спассеровать лук до готовности. Добавить перец, немного потушить, налить томатный сок, перемешать. Затем уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Влить яичную массу, дожарить до готовности. Добавить соль и перец.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 18 г


Яичница с томатным соком и зеленым перцем
Ингредиенты:
яйца - 6 шт.
репчатый лук - 60 г
зеленый перец - 100 г
Томатный сок
томатный сок - 200 мл
сливочное масло - 2 ст. л.
Соль
соль
Черный перец
черный молотый перец
Приготовление:
1
2
3
4
5
6
Томатный сок
Черный перец
Соль
Примечание:
Яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук нашинковать, перец нарезать. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и пассеровать лук до готовности. Добавить перец, немного потушить, налить томатный сок, перемешать. Затем уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Влить яичную массу, дожарить до готовности. Добавить соль и перец.

ЯИЧНИЦА С БРЫНЗОЙ И ОЛИВКАМИ

2 порции

Ингредиенты: *3 яйца, 30 г брынзы, 6 оливок, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук мелко нашинковать, оливки мелко нарезать.

Взбитые яйца смешать с брынзой. Сковороду нагреть, налить оливковое масло и пассеровать лук почти до готовности. Затем добавить подготовленные оливки, жарить еще минуту до готовности лука. Вылить на сковороду яичную массу с брынзой, накрыть крышкой, жарить до готовности.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 22 г

ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

2 порции

Ингредиенты: *6 яиц, 1 средняя луковица, 60 г грибов, 2–4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть, взбить венчиком или двумя вилками, лук и грибы мелко нарезать. Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и минуту пассеровать лук на среднем огне, затем добавить грибы, накрыть крышкой и тушить до готовности грибов. Влить яйца, перемешать и жарить. Перед подачей посолить и поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 17 г

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЙОГУРТ

На упаковках йогурта указано, что в 225 мл содержится около 12 г углеводов, но так как такие углеводы являются лактозой или молочным сахаром, который превращается в молочную кислоту, то чистых углеводов остается всего около 4 г.

Ингредиенты: *1 ст. ложка готового живого йогурта, 180–225 г сухого молока.*

Приготовление: в качестве посуды, где будут готовиться и бродить молочнокислые бактерии, нужна емкость, рассчитанная на 1 л, которая закрывается крышкой.

Наполнить емкость наполовину водой, добавить живой йогурт и сухое молоко (для удобства его сначала лучше развести в небольшом количестве воды и размешать, чтобы не было комочков). Тщательно перемешать и закрыть крышкой. На 12–15 часов поставить в теплое место.

По завершению процесса брожения должна получиться масса, по консистенции напоминающая сметану, но не кислая.

Поставить в холодильник. При желании в йогурт можно добавить варенье, сироп и просто свежие, нарезанные фрукты.

Можно приготовить более жирный и калорийный йогурт, добавив больше сухого молока или сливки. Сухое молоко указано из-за удобства его использования, вместо него годится и обезжиренное, и цельное, но его нужно прокипятить и остудить.

САЛАТЫ

В этой главе представлены салаты-закуски салаты-гарниры и салаты-вторые блюда. Салаты-закуски обычно готовят из зелени и свежих овощей, они легкие и почти не содержат калорий. В отличие от них салаты-гарниры сытнее, их основная задача – быть дополнением к основным блюдам. Салаты-вторые блюда содержат мясные продукты и их можно готовить в качестве основного блюда. Салат – это универсальное блюдо подходящее к любым рыбным, мясным, куриным и другим закускам. Для салатов используются различные продукты. Очень часто в качестве основного продукта применяют разнообразную салатную зелень, а также всевозможные свежие продукты. Заправляют салаты различными заправками, соусами, приправами и специями, маслом, сметаной, майонезом.

Салаты впрок

Салаты, рецепты которых приведены ниже, можно приготовить заранее. И даже если они постоят пару суток в холодильнике, то не испортятся. Удобно сначала подготовить овощи, нарезать, нашинковать, отдельно приготовить заправку. Все поставить в холодильник, а перед самой подачей заправить овощи и посыпать свежей зеленью. В салатах, которые собраны в этой главе, в основном используется капуста и огурцы, потому что это самые низкоуглеводные овощи. Эти салаты достаточно сытные, и поэтому их можно использовать в качестве основного блюда.

Салаты с капустой

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ВАРЕНЫМИ ЯЙЦАМИ

12 порций

Ингредиенты: *1 большой кочан цветной капусты, 110 г красного лука, 225 г сельдерея, 4 яйца, 75 мл яблочного уксуса, 500 мл майонеза, 2 таблетки подсластителя, зелень для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: цветную капусту промыть, удалить гнилые и вялые листья, разделить на соцветия (можно мелко нарезать), красный лук мелко нашинковать, сельдерей нарезать, яйца

помыть, сварить и мелко нарезать.

Цветную капусту поместить в кастрюлю, налить немного воды и готовить 5–7 минут в микроволновой печи на максимуме. Затем накрыть крышкой и дать постоять несколько минут. Также цветную капусту можно слегка поджарить или отварить. При любом способе приготовления капуста должна стать мягкой, но не кашицеобразной. Затем, если капусту варили или готовили в микроволновой печи, нужно откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость либо высушить с помощью кухонного полотенца. В широкой и большой фарфоровой, фаянсовой или пластмассовой салатнице смешать цветную капусту, сельдерей и лук.

В отдельной посуде приготовить заправку, смешав майонез, уксус и измельченные таблетки подсластителя. Посолить и поперчить. Полученную смесь вылить на овощи, тщательно перемешать. Поставить в прохладное место или на нижнюю полку холодильника на час. После этого поместить в салат большую часть яиц, тщательно перемешать. Перед самой подачей посыпать на салат оставшиеся яйца, украсить зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 2 г
Клетчатка: 1 г
Белки: 3 г

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ОГУРЦОМ И ПЕРЦЕМ

10 порций

***Ингредиенты**: 1 свежий зеленый перец среднего размера, 2 огурца, 0,5 большой сладкой красной луковицы, 0,5 кочана цветной капусты, 2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса, 225 мл сметаны, 2 пучка укропа, соль по вкусу.*

Приготовление: огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать, также поступить с красным луком, цветной капустой, перцем и укропом (можно измельчить в кухонном комбайне). Поместить овощи в фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую салатницу, тщательно перемешать. Посолить, снова перемешать. Такой салат можно оставить незаправленным в холодильнике даже на сутки, от этого его вкусовые качества только улучшатся. Поставить в прохладное место или на нижнюю полку в холодильник на 1,5–2 часа. В отдельной посуде смешать продукты для заправки: сметану, уксус и укроп. За время, что салат будет стоять в холодильнике, овощи должны пустить сок, поэтому перед заправкой лишнюю жидкость нужно слить. Салат заправить и

подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 1 г

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БРОККОЛИ С ПРИПРАВАМИ И ЧЕСНОКОМ

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг капусты брокколи, 1 долька чеснока, 75 мл уксуса, 125 мл оливкового масла, приправа из трав, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить, брокколи разморозить. Если вы используете свежую капусту, то ее нужно промыть, удалить вялые и плохие части, жесткие верхние крупные листья отрезать и разделить на кочанчики. Затем нужно вырезать твердые части капусты, жесткие листья и стебли, которые будут готовиться дольше. Капусту ошпарить кипятком и накрыть крышкой на 10 минут или готовить в микроволновой печи на максимуме 2 минуты. В широкую фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую салатницу положить капусту брокколи. Смешать в отдельной посуде продукты для заправки: оливковое масло, уксус, чеснок и приправу. Заправкой залить капусту брокколи. Тщательно перемешать. Поставить в прохладное место или на нижнюю полку в холодильник на несколько часов, каждые полчаса помешивая. Перед подачей посолить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 4 г

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ С БАЗИЛИКОМ

8 порций

***Ингредиенты**: 300 г капусты. Для заправки: 50 мл винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 1 капли соевого соуса, 1,5 измельченные дольки чеснока, смесь приправ из орегано и базилика.*

Приготовление: капусту нашинковать и поместить в широкую фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую салатницу. В миксере или шейкере смешать продукты для заправки: оливковое масло, соевый соус, чеснок. Затем приправить,

посолить. Полученной смесью заправить капусту. Если нужно, досолить. Перед подачей охладить, поставив ненадолго в прохладное место или на нижнюю полку холодильника.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 1 г

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ПЕРЦА И ЗЕЛЕНИ

8 порций

Ингредиенты: *150 г белокочанной капусты, 150 г краснокочанной капусты, 1 красный перец, 1 зеленый перец, 2 пучка зеленого лука с луковицами, 1 средняя морковь, 1 пучок петрушки. Для заправки: 125 мл майонеза, 8 долек чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла 2 ст. ложки виноградного уксуса, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, красный, зеленый перец и морковь мелко нарезать, петрушку и лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. Все овощи можно измельчить в кухонном комбайне. Поместить капусту, перец, морковь, лук и петрушку в широкую фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую салатницу. Смешать продукты для заправки: майонез, чеснок, оливковое масло и уксус. Посолить и поперчить. Заправить салат.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 1 г

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И КРАСНОГО ЛУКА

10 порций

Ингредиенты: *1 кочан капусты, 0,5 красной сладкой луковицы. Для заправки: 115 мл майонеза, 115 мл сметаны, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 таблетка подсластителя, соль по вкусу.*

Приготовление: капусту мелко нашинковать с помощью широкого остро заточенного ножа, специальной терки или кухонного комбайна, лук мелко нарезать. В широкую салатницу поместить капусту и лук, тщательно смешать (можно даже помять руками).

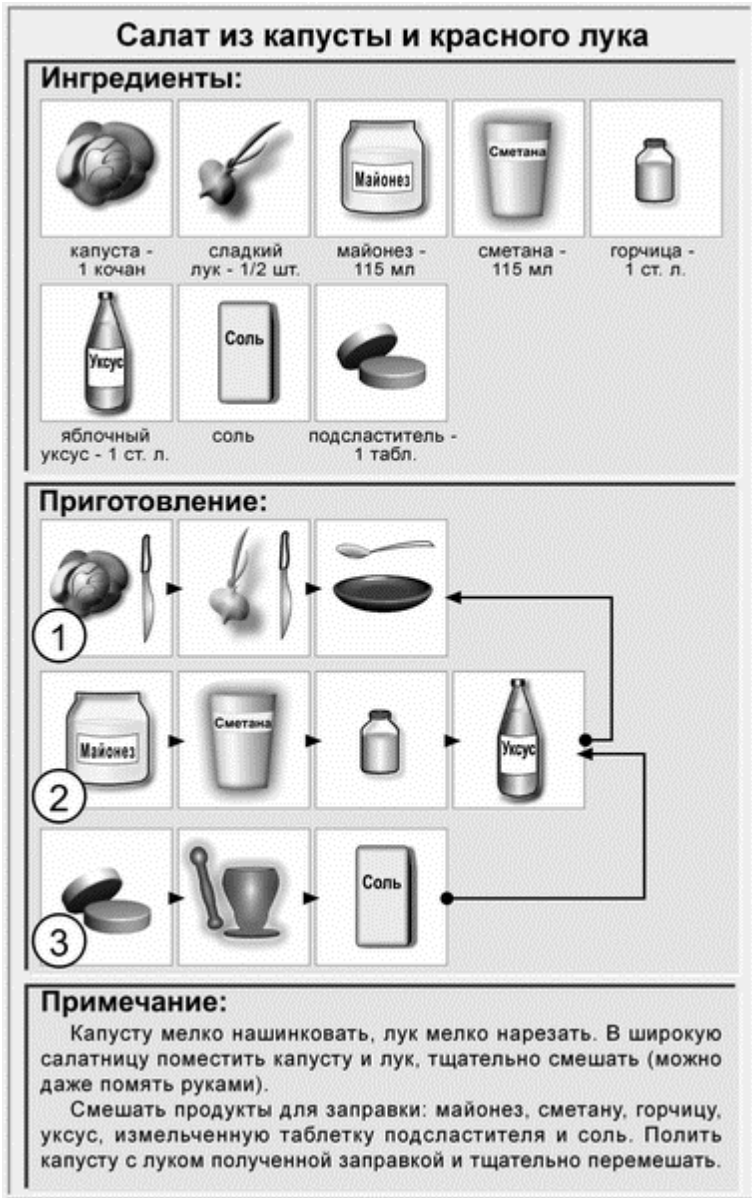
Смешать продукты для заправки: майонез, сметану, горчицу, уксус, измельченную таблетку подсластителя и соль. Полить капусту с луком полученной заправкой и тщательно перемешать. Подавать с различными мясными блюдами, особенно этот салат сочетается с курицей.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: 1 г



САЛАТ С КАПУСТОЙ, ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ

5 порций

***Ингредиенты**: 0,5 кочана цветной капусты средних размеров, 15 маленьких помидоров, 15 оливок, 150 г сыра (лучше всего полутвердого, чуть сладкого), 1 средняя сладкая красная луковица, растительное масло для жаренья. Для чесночно-орехового соуса: 15 г свежих листьев базилика, 1,5 дольки чеснока, 30 г грецких или кедровых орехов, 60 г сыра (лучше всего подходит чуть соленый и пикантный, твердый), 75 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу. Для заправки: 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: цветную капусту промыть, удалить гнилые и вялые листья, мелко нарезать (можно измельчить в кухонном комбайне), помидоры разрезать на две половинки, оливки и лук мелко нарезать, сыр для салата натереть на мелкой терке. Для заправки натереть на крупной терке чеснок, орехи очистить. Сковороду разогреть, налить растительное масло. Когда масло прогреется, положить на сковороду цветную капусту. Жарить до золотистой корочки и мягкости. Ни в коем случае нельзя пережаривать капусту, потому что она станет жидкой, кашеобразной. Также можно приготовить цветную капусту в микроволновой печи. Для этого нужно поместить цветную капусту в специальную посуду и готовить в микроволновой печи 5–7 минут. Снять со сковороды или вынуть из микроволновой печи, удалить лишнюю жидкость или масло. Поставить в холодное место, чтобы капуста охладилась. Поместить в широкую фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую посуду цветную капусту, добавить к ней помидоры, оливки, лук и тертый сыр. Все тщательно смешать.

Приготовить чесночно-ореховый соус. В миксере или кухонном комбайне смешать базилик, чеснок и орехи, а затем влить оливковое масло. Когда масса станет однородной, выключить миксер и добавить сыр, посолить, поперчить. Потом снова включить миксер и тщательно смешать.

Приготовить заправку. Чесночно-ореховый соус перелить в широкую посуду, добавить оливковое масло и уксус, тщательно перемешать. Проверить на количество соли и перца, если не хватает, досолить и добавить перец.

Полученным соусом залить салат. Поставить в холодное место или на нижнюю полку холодильника на час, можно оставить на ночь.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г
Белки: 9 г

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И КАПУСТОЙ

10 порций

Ингредиенты: *1 кочан краснокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 1 маленькая сладкая красная луковица. Для заправки: 115 мл майонеза, 115 мл сметаны, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 таблетка подсластителя, соль по вкусу.*

Приготовление: морковь натереть, лук мелко нашинковать, капусту нашинковать острым ножом или измельчить в кухонном комбайне. В широкую фаянсовую, фарфоровую или пластмассовую салатницу поместить капусту, лук и морковь. В отдельной посуде с крышкой смешать продукты для заправки: майонез, сметану, горчицу, уксус, соль, измельченную таблетку подсластителя. Емкость закрыть крышкой, поставить на несколько часов в холодильник. Затем залить заправкой салат, перемешать, подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 2 г
Клетчатка: следы
Белки: 1 г

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

4 порции

Ингредиенты: *0,5 кочана цветной капусты, 50 г красного лука, 50 г оливок, 12 маленьких помидоров, 75 мл лимонного сока, 75 мл оливкового масла, 75 мл майонеза, 30 г петрушки, соль по вкусу, листовой салат для украшения.*

Приготовление: цветную капусту промыть, удалить гнилые и вялые листья, разделить на мелкие соцветия, красный лук нашинковать, отжать лишнюю жидкость и нарезать оливки, петрушку мелко порубить. В широкой фаянсовой, фарфоровой или пластмассовой салатнице смешать капусту, лук, оливки, петрушку. В отдельной посуде смешать продукты для заправки: лимонный сок, оливковое масло, майонез. Посолить. Полить полученной смесью овощи в салатнице, тщательно перемешать. Поставить салат в холодильник на несколько часов. За время, что салат будет стоять в холодильнике, овощи должны пустить сок,

поэтому перед подачей лишнюю жидкость нужно слить. Подавать, нарезав в салат помидоры (каждый разрезать пополам) и украсив листовым зеленым салатом.

Непосредственно перед подачей салата, нарежьте в него помидоры, разделив их на 2 половинки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 1 г

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ПОМИДОРАМИ И БЕКОНОМ

5 порций

Ингредиенты: *0,5 кочана цветной капусты среднего размера, 225 г бекона, 2 помидора, 10–12 пучков зеленого лука, 125 мл майонеза,1 ст. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень для украшения.*

Приготовление: цветную капусту промыть, удалить гнилые и вялые листья, мелко нарезать (можно измельчить в кухонном комбайне) так, чтобы она внешне была похожа на рис, бекон нарезать ломтиками, помидоры – дольками, зеленый лук мелко нарезать. Цветную капусту поместить в специальную посуду и готовить в микроволновой печи 5–7 минут до тех пор, пока она не приобретет золотистый цвет и не станет полностью мягкой.

Сковороду разогреть, налить растительное масло. Когда масло прогреется, поместить на сковороду бекон. Жарить до образования золотистой корочки.

В большую и широкую фарфоровую, пластмассовую или фаянсовую посуде поместить цветную капусту, помидоры, бекон, лук, тщательно перемешать. Заправить майонезом. Посолить и поперчить по вкусу. Украсить зеленым листовым салатом и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 15 г

САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ЛУКОМ

8 порций

Ингредиенты: *3 огурца среднего размера, 50 г мелко нашинкованного лука, 75 г уксуса, 225 г сметаны, 2 таблетки*

подсластителя, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление: огурцы мелко нарезать ломтиками. В общем, этот салат чисто огуречный, потому что в качестве основного продукта используются именно огурцы, остальные продукты предназначены для заправки. В широкую миску, салатницу или кастрюлю поместить огурцы, посолить. Поставить в прохладное место или на нижнюю полку в холодильник на 1,5–2 часа. За время, что огурцы стояли в холодильнике, они пустили сок, поэтому перед заправкой лишнюю жидкость нужно слить. Смешать продукты для заправки в отдельной посуде: лук, укроп и сметану. В уксусе растворить измельченные таблетки подсластителя. Добавить к заправке. Тщательно перемешать. Заправить огурцы. Посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 2 г

САЛАТ С ОГУРЦАМИ И УКСУСОМ

10 порций

***Ингредиенты**: 4 огурца, 2 таблетки подсластителя, 75 мл воды, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец.*

Приготовление: огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. В широкую миску, салатницу или кастрюлю поместить огурцы, посолить. Поставить в прохладное место или на нижнюю полку в холодильник на 12 часов. За время, что огурцы стояли в холодильнике, они пустили сок, поэтому перед заправкой лишнюю жидкость нужно слить, можно даже отжать. Смешать продукты для заправки в отдельной посуде: воду, уксус, растительное масло, измельченные таблетки подсластителя. Заправить огурцы, посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 1 г

Салаты с бобами и спаржевой фасолью

САЛАТ С БОБАМИ

4 порции

Ингредиенты: *450 г замороженных бобов, 1 красная сладкая луковица, 100 г тертого сыра (Пармезан или Пошехонский), 5 ст. ложек яблочного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, соль и красный перец по вкусу.*

Приготовление: бобы разморозить и нарезать, красный лук мелко нашинковать. Бобы нужно немного обжарить (тогда их можно не разрезать), или поместить в микроволновую печь на несколько минут. В любом случае бобы должны стать мягкими. Затем бобы нужно остудить. В фарфоровую, фаянсовую или пластмассовую салатницу поместить бобы, добавить лук, оливковое масло и уксус. Тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Салат охладить, поставив на 10–15 минут в холодильник. Перед подачей сверху посыпать салат тертым сыром.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 9 г

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ БОБОВ И КРАСНОГО ЛУКА

4 порции

Ингредиенты: *800 г замороженных или свежих зеленых бобов, 1 сладкая красная луковица среднего размера, 2 таблетки подсластителя, 125 мл растительного масла, 150 мл яблочного уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: лук мелко нарезать, бобы разморозить, если замороженные и промыть, если свежие. Бобы нужно размягчить, обжарив или спассеровав. Можно поместить в микроволновую печь на несколько минут. В широкой посуде смешать подготовленные бобы и лук. В другой посуде смешать продукты для заправки: растительное масло, уксус, измельченные таблетки подсластителя, соль и перец. За-править овощи. Затем поставить в холодильник на нижнюю полку или в прохладное место на 5–6 часов. За время, что салат будет стоять в холодильнике, овощи должны пустить сок, поэтому перед подачей лишнюю жидкость нужно слить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 2 г

САЛАТ ИЗ РЕДИСА, БЕКОНА И БОБОВ

5 порций

***Ингредиенты**: 450 г замороженных зеленых бобов, 4 ломтика бекона, 1 луковица, 100 г редиса, 2 таблетки подсластителя, 3 ст. ложки яблочного уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: зеленые бобы разморозить и нарезать, луковицу мелко нарезать, бекон поджарить до золотистого цвета, редис мелко нарезать. Бобы нужно размягчить, либо немного обжарив (тогда бобы можно предварительно не разрезать), либо поместив в микроволновую печь на несколько минут. В фарфоровую, фаянсовую или пластмассовую широкую посуду поместить бобы, бекон, лук и редис. В отдельной посуде смешать уксус, измельченные таблетки подсластителя, соль и перец. Вылить полученную смесь в посуду с овощами. Тщательно перемешать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 4 г

САЛАТ ИЗ БОБОВ И УКРОПА, С ЗАПРАВКОЙ ИЗ УКСУСА

8 порций

***Ингредиенты**: 450 г замороженных зеленых бобов, 1 долька чеснока, 125 мл винного уксуса, 125 мл воды, 3 пучка укропа, 2 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Приготовление: зеленые бобы разморозить и мелко нарезать, укроп мелко нашинковать, чеснок измельчить острым ножом или с помощью чесночницы. Бобы нужно размягчить, обжарив или спассеровав. Также их можно поместить в микроволновую печь на несколько минут. Затем поставить в прохладное место, чтобы бобы охладились. В небольшой кастрюльке смешать чеснок, уксус, воду, посолить и поперчить. Поставить ее огонь, дать закипеть. В фарфоровую, фаянсовую или пластмассовую посуду с крышкой положить бобы, залить маринадом. Затем охладить, закрыть крышкой и поставить в холодильник на два дня, каждые 5–6 часов встряхивая или помешивая. Салат подавать холодным.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 1 г

САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ

6 порций

***Ингредиенты**: 450 г свежей спаржевой фасоли, 1 л воды, 2 ч. ложки оливкового масла, 4 ч. ложки соевого соуса, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: спаржевую фасоль промыть, отрезать ненужные и жесткие части.

Длинную спаржу сложить в несколько раз. Кастрюлю с водой поставить на огонь. Когда вода закипит, поместить сложенную спаржевую фасоль в кастрюлю и варить в течение 5–7 минут. Подготовить кастрюлю с холодной водой. После того как спаржа сварится, ее нужно будет поместить в эту кастрюлю на несколько минут. Затем откинуть фасоль на дуршлаг или высушить с помощью кухонного полотенца. Поместить спаржу в салатницу. Эта технология поможет сохранить форму спаржевой фасоли, не позволит ей развалиться. Отдельно смешать соевый соус с оливковым маслом и вылить полученную смесь на фасоль. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Поставить в холодильник на нижнюю полку или в прохладное место на несколько часов. Подавать салат холодным.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 1 г

Экзотические салаты

САЛАТ С АВОКАДО И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

2 порции

***Ингредиенты**: 1 спелый темный авокадо, 2 кочана листового салата, 2 ч. ложки сока лайма или лимона, соль по вкусу.*

Приготовление: спелый авокадо, который должен быть коричневого цвета, помыть, разрезать на две половинки, удалить косточку, ударив по ней острой стороной ножа. Затем очистить и нарезать авокадо дольками. Спелые авокадо содержат много витаминов, так необходимых организму, а людям с малоподвижным образом жизни особенно. На широкое блюдо выложить листья салата, поместить наверх ломтики авокадо. Полить соком, посолить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 3 г
Белки: 2 г

СВЕЖИЕ САЛАТЫ

Эти салаты мы назвали свежими, потому что их нужно употреблять в течение часа после приготовления. Такие салаты нельзя поставить в холодильник и съесть завтра, не потому что они испортятся, просто они потеряют некоторые свои вкусовые качества, и в них уменьшится содержание полезных веществ и витаминов. Они менее сытные, чем салаты, рецепты которых приводятся выше, для их приготовления не используются капуста, бобы или фасоль. Для этих салатов понадобятся свежие продукты, овощи, фрукты, сыр.

Салаты со шпинатом

САЛАТ СО ШПИНАТОМ И ОРЕХАМИ

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг свежего шпината, 75 мл оливкового масла, 75 мл лимонного сока, 100 г орехов пекан, зеленый лук, соль по вкусу.*

Приготовление: зеленый лук промыть, нарезать кусочками средней длины (5–10 см). Орехи измельчить, поджарить на небольшом количестве масла и посолить, шпинат тщательно промыть, чтобы вымыть весь песок из стеблей. Затем откинуть шпинат на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода, или высушить с помощью полотенца. Шпинат положить в салатницу, посолить, размять руками. Добавить зеленый лук, полить оливковым маслом, тщательно перемешать, затем влить лимонный сок и опять перемешать. Сверху посыпать орехами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 6 г
Клетчатка: 6 г
Белки: 6 г

САЛАТ СО ШПИНАТОМ И ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

2 порции

***Ингредиенты**: 100 г свежего шпината, 0,5 маленькой красной луковицы, 1 маленькая желтая луковица, 2 ломтика бекона, 1*

яйцо, 1 таблетка подсластителя, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки томатного пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление: красный лук нарезать кольцами, желтый мелко нашинковать, яйцо сварить и измельчить. Шпинат тщательно промыть, чтобы вымыть весь песок из стеблей. Затем откинуть шпинат на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода, или высушить с помощью полотенца. Сковороду разогреть, влить масло. Когда масло разогреется, положить на сковороду бекон и жарить до золотистого цвета. Подготовить посуду для салата, положить в нее подготовленный шпинат и красный лук. В отдельной посуде тщательно смешать желтый лук, горчицу, растительное масло, уксус, томатное пюре и измельченные в порошок таблетки подсластителя. Посолить и поперчить. Полученную массу выложить в салатницу. Посыпать сверху измельченным яйцом. Подавать с поджаренным беконом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

Салаты с летними овощами

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И БРЫНЗОЙ

4 порции

***Ингредиенты**: 1 большой кочан салата,0,5 огурца, 1 свежий зеленый перец,0,25 красной луковицы, 100–150 г брынзы,2 помидора, 12–15 оливок, 50 г свежей петрушки. Для заправки: 60 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, 0,5 дольки чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: огурец нарезать кольцами, перец и помидоры – дольками, брынзу размягчить, петрушку мелко нарезать, кочанный салат промыть, разделить, нарезать. В отдельной посуде смешать салат, огурец, перец и петрушку. Чеснок для заправки измельчить. В глубокой мисочке тщательно смешать чеснок и остальные ингредиенты для заправки. Можно смешивать в миксере. Заправить полученной смесью салат.

Выложить брынзу в середину тарелки, на нее поместить салат, украсить оливками, луком и нарезанным помидором.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 6 г

Белки: 11 г

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БАЗИЛИКОМ

4 порции

Ингредиенты: *4 средних размеров спелых помидора, 2 ст. ложки мелконарезанного свежего базилика или немного сушеного, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: помидоры нарезать крупными дольками. Нужно использовать свежие, спелые, твердые помидоры, потому что салат перед употреблением нужно охладить, а подпорченные помидоры не простоят час. Поместить в широкую посуду помидоры и базилик. Тщательно, но аккуратно смешать. Поставить в прохладное место, но не холодильник, на 40–50 минут. Это нужно для того, чтобы помидоры пустили сок.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 1 г

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, СЫРОМ И БАЗИЛИКОМ

6 порций

Ингредиенты: *3 спелых помидора, 2 ст. ложки мелконарезанного свежего базилика, 450 г сыра (лучше всего чуть сладкий, полумягкий), 75 мл оливкового масла, соль и черный молотый перец.*

Приготовление: помидоры нарезать ломтиками на шесть частей, базилик измельчить, сыр нарезать по три кусочка на порцию. Этот салат достаточно сытный, поэтому его можно использовать в качестве основного гарнира. Если вы на диете или хотите просто легко поужинать или позавтракать, нет ничего лучше такого салата с котлетой, колбасой или куриными ножками. Как для любого салата, в этом блюде рекомендуется использовать только свежие продукты: свежие овощи, свежую зелень и свежий сыр. В широкую фарфоровую или фаянсовую посуду поместить базилик, влить оливковое масло. Тщательно перемешать. В приготовлении многих салатов используется широкая посуда, потому что в ней легче смешивать продукты. На тарелки выложить по три кусочка помидора и сыра. Поместить на них базилик с оливковым маслом. Поставить в прохладное место или холодильник, чтобы помидоры пустили сок.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 4 г
Клетчатка: 1 г
Белки: 17 г

САЛАТ С ГРУШЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

4 порции

Ингредиенты: *200 г зеленого салата, 0,5 средней красной луковицы, 50 г грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 груши, 30 г сыра. Для заправки: 75 мл оливкового масла, 2 ч. ложки винного уксуса, 2 ч. ложки лимонного сока, 0,25 ч. ложки горчицы, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: салат промыть, высушить, разделить на листья, лук мелко нарезать, грецкие орехи измельчить, грушу очистить от кожуры, нарезать кубиками. Сковороду с толстым дном разогреть, растопить сливочное масло. Когда масло прогреется, поместить на сковороду грецкие орехи. Жарить 5 минут, часто помешивая. В это время в салатнице смешать зеленый салат и лук.

В глубокой мисочке смешать оливковое масло, уксус, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Полученной смесью заправить салат, смешав смесь в салатнице и заправку до однородности. Нарезанную грушу выложить на салат, сверху посыпать тертым сыром или накрошенным сыром, орехами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 7 г
Клетчатка: 6 г
Белки: 10 г

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ

6 порций

Ингредиенты: *1 пучок зеленого салата, 0,25 красной сладкой луковицы среднего размера, 0,5 свежего зеленого перца, 0,5 свежего огурца, 30 г соленого сыра (Пармезан, Пошехонский), 1 долька чеснока, 1 спелый помидор средних размеров, 125 мл оливкового масла, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 30 г петрушки.*

Приготовление: зеленый перец и огурец нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, помидор нарезать дольками, петрушку мелко нарезать, чеснок измельчить, сыр натереть. В отдельную

посуду поместить чеснок и вылить на него оливковое масло. Кустовой салат тщательно вымыть, чтобы в листьях не было песка. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость или высушить при помощи полотенца. Салат разделить на листья, поместить в салатницу или в посуду, в которой блюдо будет подаваться. Затем добавить перец, огурец, лук и петрушку, чеснок с оливковым маслом. Оставить на несколько минут. После этого полить лимонным соком и соевым соусом. Тщательно смешать. Подавать, посыпав тертым сыром и положив сверху помидоры.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 4 г

САЛАТ С ОГУРЦАМИ, ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ

4 порции

***Ингредиенты**: 3 спелых помидора средних размеров, 1 огурец, 1 средняя луковица, 3 пучка зеленого лука, 3 пучка зелени петрушки, 75 мл лимонного сока, 125 мл оливкового масла, 3 оливки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

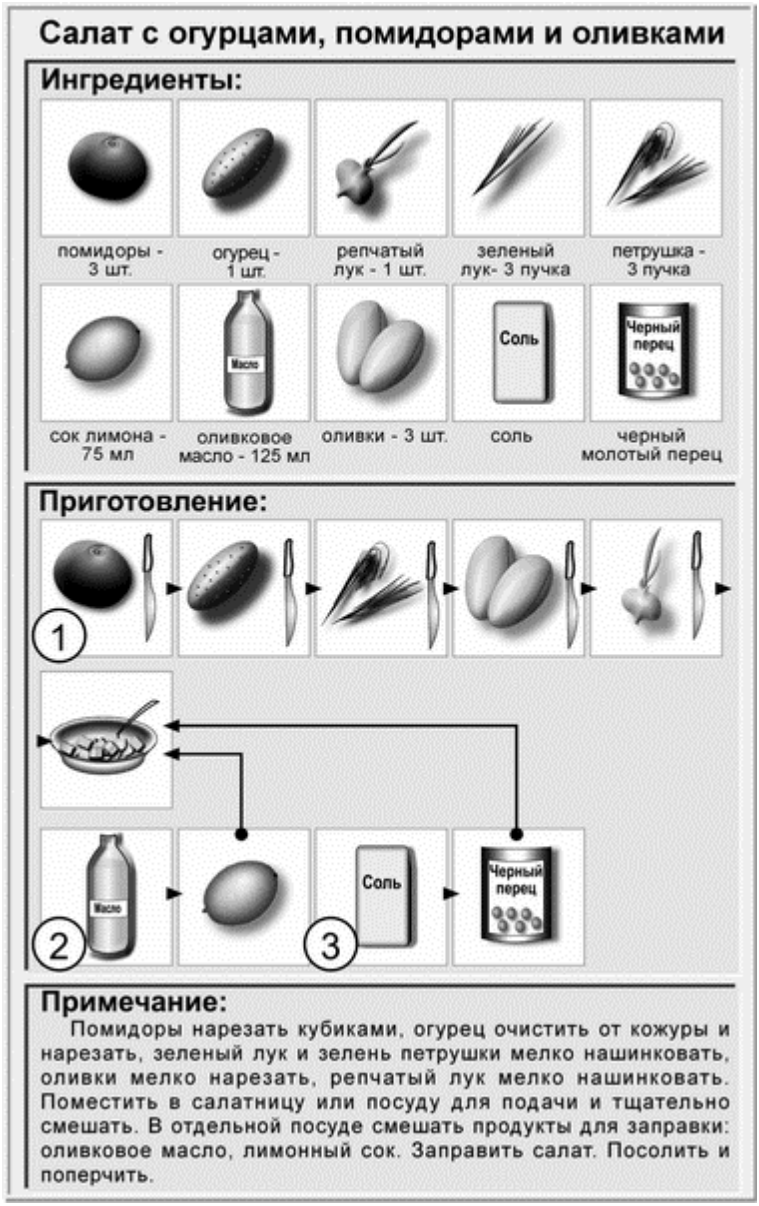
Приготовление: помидоры нарезать кубиками, огурец очистить от кожуры и нарезать, зеленый лук и зелень петрушки мелко нашинковать, оливки мелко нарезать, репчатый лук мелко нашинковать. Поместить в салатницу или посуду для подачи и тщательно смешать помидоры, огурец, репчатый лук, оливки, зеленый лук и петрушку. В отдельной посуде смешать продукты для заправки: оливковое масло, лимонный сок. Заправить салат. Посолить и поперчить. Подавать сразу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 2 г


Салат с огурцами, помидорами и оливками
Ингредиенты:
помидоры - 3 шт.
огурец - 1 шт.
репчатый лук - 1 шт.
зеленый лук- 3 пучка
петрушка - 3 пучка
сок лимона - 75 мл
оливковое масло - 125 мл
оливки - 3 шт.
соль
черный молотый перец
Масло
Соль
Черный перец
Приготовление:
1
2
3
Масло
Соль
Черный перец
Примечание:
Помидоры нарезать кубиками, огурец очистить от кожуры и нарезать, зеленый лук и зелень петрушки мелко нашинковать, оливки мелко нарезать, репчатый лук мелко нашинковать. Поместить в салатницу или посуду для подачи и тщательно смешать. В отдельной посуде смешать продукты для заправки: оливковое масло, лимонный сок. Заправить салат. Посолить и поперчить.

САЛАТ С АВОКАДО И ДЫНЕЙ

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг свежего шпината, 1 спелый авокадо, 0,25 дыни, зеленый лук. Для заправки: 75–100 мл винного уксуса, 0,5 ч. ложки горчицы, 200 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: шпинат тщательно промыть, чтобы вымыть

весь песок из стеблей. Затем, чтобы стекла лишняя вода, откинуть шпинат на дуршлаг или высушить с помощью полотенца. Подготовить салатницу или посуду, в которой будет подаваться салат. Поместить в посуду шпинат. Спелый авокадо, который должен быть коричневого цвета, помыть, разрезать на две половинки, удалить косточку, ударив по ней острой стороной ножа, очистить от кожуры, размять. Дыню помыть, удалить косточки и кожуру, нарезать кубиками среднего размера. Смешать в отдельной посуде авокадо и дыню. Добавить в салатницу. Снова тщательно смешать.

Уксус, горчицу, оливковое масло смешать (можно в миксере или кухонном комбайне на слабой скорости). Посолить и поперчить. Полученной заправкой полить салат, посыпать зеленым луком. Подавать сразу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 5 г

САЛАТ С АВОКАДО И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

4 порции

***Ингредиенты**: 100 г зеленого листового салата, 100 г красного салата, 1 спелый авокадо, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: салат тщательно вымыть, чтобы в листьях не было песка. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость или высушить при помощи полотенца. Спелый авокадо помыть, разрезать на две половинки, удалить косточку, ударив по ней острой стороной ножа, очистить от кожуры, размять вилкой или мелко нарезать. Посуда, в которой будет подаваться салат должна быть широкой или, по крайней мере, готовить именно в такой посуде. В нее нужно поместить листья салата и авокадо. В салат влить оливковое масло, а затем лимонный сок. Тщательно перемешать. Посолить и поперчить. Снова перемешать.

Украсить зеленью, подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 4 г

Салат с авокадо
Ингредиенты:
Соль
листовой салат
авокадо - 1 шт.
сок лимона - 2 ч. л.
соль
Приготовление:
1
2
Соль
3
Примечание:
Спелый авокадо, который должен быть коричневого цвета, помыть, разрезать на две половинки, удалить косточку, ударив по ней острой стороной ножа. Затем очистить и нарезать авокадо дольками. Спелые авокадо содержат много витаминов, так необходимых организму, а людям с малоподвижным образом жизни особенно. На широкое блюдо выложить листья салата, поместить на ломтики авокадо. Полить соком, посолить.

Салаты-вторые блюда

Это салаты, которые сами по себе могут быть вторыми блюдами. Они очень разнообразны и содержат всевозможные овощи, мясо, рыбу, гастрономические продукты, что очень удобно для тех, кто придерживается низкоуглеводной диеты.

Салаты с куриным мясом

Куриный салат с орехами пекан

2 порции

***Ингредиенты**: 170 г отварной курицы, 1/4 небольшой красной луковицы, 2 крупных стебля сельдерея, 30 г орехов пекан, 75 мл майонеза, соль по вкусу.*

Приготовление: курицу нарезать, лук нарезать кубиками, сельдерей мелко нарезать, орехи пекан измельчить. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать курицу, лук, сельдерей и орехи. Посолить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 24 г

куриный салат с овощами

2 порции

Ингредиенты: *2 куриные грудки без кожи и костей или 2 больших куска куриного филе, 1 красный перец, 1/4 красной сладкой луковицы, 1 ч. ложка горчицы, 1 долька чеснока, 75 г оливкового масла, 3 ст. ложки уксуса с эстрагоном или белого уксуса, 1 ч. ложка «Американской смеси приправ к курице, мясу и рыбе» (см. гл. «Приправы и соусы»), 1 ч. ложка сушеного эстрагона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: перец нарезать соломкой, луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить, куриное мясо промыть и отбить с обеих сторон, чтобы получились ломтики толщиной 5 мм, затем посыпать куски курицы «Американской смесью приправ к курице, мясу и рыбе». Поджарить на барбекю или на сковороде. Готовое мясо нарезать соломкой шириной не более 5 мм, добавить лук и перец. Смешать продукты для заправки: уксус, горчицу, чеснок, масло, эстрагон, соль и перец. Тщательно перемешать. В широкой и глубокой посуде смешать курятину, репчатый лук и зеленый перец, заправить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 29 г

куриный салат с яблоками

2 порции

Ингредиенты: *170 г отварного куриного мяса, 75 г мелко нарезанного яблока, 75 г майонеза, 2 крупных стебля сельдерея, 50 г грецких орехов, соль по вкусу.*

Приготовление: куриное мясо нарезать, яблоко и сельдерей мелко нарезать, грецкие орехи измельчить. Больше всего углеводов содержится в яблоке, так что его вес должен быть вычислен очень точно. Хорошо смешать все ингредиенты.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 40 г

куриный салат с цветной капустой

2 порции

Ингредиенты: *100 г отварного куриного мяса, 40 г сладкого красного лука, 50 г зеленого перца, 50 г сельдерея, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка майонеза, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца. Для капусты: 0,2 кочана цветной капусты, сливочное или растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо нарезать, лук и петрушку нашинковать (петрушку удобнее всего измельчать кухонными ножницами), зеленый перец нарезать, чеснок измельчить, цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на со-цветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне и тушить до полуготовности в микроволновой печи на максимуме около 5 минут (поместив ее в подходящую кастрюлю, добавив 1 ст. ложку воды) или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. После этого поместить капусту в холодное место.

В это время взбить в миксере или при помощи блендера чеснок, уксус, майонез, соль и перец. Полученная смесь будет использована в качестве заправки. В широкую и глубокую посуду поместить куриное мясо, лук, перец, сельдерей и петрушку, также добавить остывшую цветную капусту капустой. Тщательно перемешать, заправить. Переложить в салатницу. Подавать или сразу или дав салату постоять в холодильнике от 12 до 24 часов.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 24 г

Куриный салат с укропом

2 порции

Ингредиенты: *170 г отварного куриного мяса или мяса из индейки, 1/4 небольшой красной сладкой луковицы, 1/2 свежего зеленого перца, 1 большой стебель сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сушеного укропа, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо нарезать, лук нашинковать, сельдерей и перец нарезать. Смешать широкой фаянсовой или фарфоровой посуде куриное мясо, сельдерей, перец и лук. Приготовьте заправку, смешав майонез, сметану и укроп. Заправить салат, тщательно перемешать, подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 24 г

куриный салат с пекинской капустой

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные грудки без кожи и костей или 4 больших кусочка филе, 500 г китайского салата (пекинской капусты), 75 мл соевого соуса, 75 мл уксуса (если найдете, рисовый), 1 ст. ложка сока лайма или лимона, 1 средняя морковь, 1 огурец, 2 пучка зеленого лука и петрушки, 3 дольки чеснока, 3 таблетки подсластителя, 50 г очищенных грецких орехов, 1/2 ч. ложки перца чили, 4 ст. ложки оливкового масла.*

Приготовление: салат или капусту мелко нашинковать, морковь натереть, огурец нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук и петрушку мелко нашинковать (для измельчения удобно использовать ножницы), чеснок и грецкие орехи измельчить, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния. Сковороду поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду грецкие орехи и жарить до золотистого цвета. Выложить орехи, а на сковороду положить куриное мясо. Жарить до полной мягкости или тушить, накрыв крышкой. Затем вынуть мясо со сковороды шумовкой, дать ему остыть и нарезать соломкой. Приготовить заправку, тщательно смешав соевый соус, уксус, сок лайма или лимона, подсластитель, чеснок и перец. В большую и широкую миску поместить капусту или салат, огурцы, морковь, зеленый лук и петрушку. Заправить салат

приготовленной ранее заправкой. Разделить по тарелкам, посыпать жареным орехом и положив кусочки курицы.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 36 г

Салаты с тунцом

салат с яйцами, тунцом и яблоками

3 порции

***Ингредиенты**: 170 г консервированного тунца, 50 г красного лука, 50 г красного яблока, 3 яйца, 2 больших стебля сельдерея, 50 г орехов пекан, 200 мл майонеза, салат-латук, соль по вкусу.*

Приготовление: тунец размять вилкой, яблоки и лук нашинковать, яйца сварить и нарезать, сельдерей также нарезать, орехи измельчить. В отдельной широкой и глубокой посуде смешать тунец, яйца, яблоко, лук и орехи. Заправить майонезом и посолить по вкусу. Затем за-стелить тарелки для подачи салатными листьями и подавать. Также можно подать в большой салатнице, использовав листья салата для украшения.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 23 г

салат из тунца с огурцами, помидорами и перцем

2 порции

***Ингредиенты**: 170 г консервированного тунца, 75 г оливкового масла первого отжима, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 40 г красного сладкого лука, 1 огурец среднего размера, 1/2 большого зеленого перца, 15 маленьких помидоров, 1 долька чеснока, 2 пучка петрушки, 1/4 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: красный лук и петрушку нашинковать, огурец нарезать ломтиками, перец нарезать соломкой, помидоры разрезать на 4 части, чеснок измельчить. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать тунец, помидоры, перец, огурцы, лук и петрушку. Переложить в салатницу. Приготовить заправку, смешав и взбив в миксере или блендере оливковое масло, уксус,

чеснок, соль и перец. Заправить салат.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 12 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 25 г

салат из тунца с луком, заправленный майонезом

1–2 порции

Ингредиенты: *1 банка консервированного тунца, 1/4 небольшой красной луковицы, 1/2 красного перца, 2 больших или 3 маленьких стебля сельдерея, 75 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: лук, сельдерей и перец нарезать. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать все овощи. Затем добавить тунец, заправить майонезом, перемешать. Полученную смесь можно использовать в качестве начинки к фаршированным свежим помидорам, вынув из них мякоть, а также с низкоуглеводными крекерами или хлебцами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2–4 г

Клетчатка: 0,5–1 г

Белки: 10–20 г

Салат из тунца с виноградом и орехами

2 порции

Ингредиенты: *170 г консервированного тунца, 2 ст. ложки нашинкованного красного лука, 10 красных виноградин без косточек, 1 стебель сельдерея, 75 г майонеза, 2 ст. ложки орехов пекан, грецких орехов или миндаля.*

Приготовление: тунец размять вилкой, виноград разрезать на четверти, сельдерей и орехи измельчить. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать тунец, лук, виноград, сельдерей и орехи. Заправить майонезом, переложить в салатницу и подавать. Салат необычен на вкус, можно даже сказать, что это экзотический салат.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 23 г

Большой овощной салат с тунцом

6 порций

Ингредиенты: *500 г консервированного тунца, 450 г консервированных зеленых бобов или спаржевой фасоли (если не найдете, то можно использовать приготовленную спаржевую фасоль, рецепты которой находятся в главе «Овощные гарниры и основные блюда из овощей»), 1/8 кочана цветной капусты, 6 яиц, 1/4 красной луковицы средних размеров, 2 пучка петрушки, 1 долька чеснока, 8–10 оливок (с косточками или без), 150–200 мл уксусной заправки (см. в конце главы), листья салата для украшения.*

Приготовление: тунец размять вилкой, бобы или спаржевую фасоль, если нужно разморозить, яйца вымыть, сварить вкрутую и нашинковать, лук нашинковать, чеснок измельчить, петрушку мелко нарезать (удобно использовать кухонные ножницы), оливки нарезать, цветную капусту промыть, разделить на соцветия и очень мелко нашинковать. Капусту поместить в небольшую кастрюльку с крышкой, которую можно использовать для приготовления в микроволновой печи, добавить 1 ложку воды и готовить на максимуме 4–5 минут. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать зеленые бобы, чеснок, петрушку, лук и оливки, также добавить готовую цветную капусту. Затем залить 125 мл заправки. Перемешать и поставить в холодильник как минимум на несколько часов или даже на целый день, чтобы салат пропитался маринадом, выложив на тарелки, застеленные листьями салата. Сверху поместить тунец и украсить дольками помидоров и яйцами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 30 г

Салаты с яйцами и с сыром

салат из яиц с горчицей и майонезом

2 порции

Ингредиенты: *4 яйца, 2–3 пучка зеленого лука, 1/2 зеленого перца, 1 стебель сельдерея, 75 г майонеза, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, соль по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть и сварить вкрутую, зеленый лук мелко нашинковать, перец нарезать, сельдерей измельчить. Яйца, зеленый лук, перец, сельдерей, горчицу поместить в широкую фарфоровую или фаянсовую посуду. Тщательно

смешать, заправить майонезом. Выложить на тарелки, застеленные листьями салата.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 14 г

Сырный салат

2 порции

***Ингредиенты**: 170 г сыра (твердого, ни сладкого, ни соленого), 1 пучок зеленого лука, 50 г сельдерея, 75 г майонеза, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 1/2 ч. ложки орегано, 1/2 ч. ложки базилика.*

Приготовление: сельдерей и зеленый лук нарезать, сыр натереть на крупной терке или нарезать маленькими кубиками. Этот салат легкий, он будет почти пюреобразным, если сыр натереть на терке, и более плотным, если сыр нарезать кубиками. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать сыр, зеленый лук и сельдерей. Приготовить заправку, смешав в блендере или миксере майонез, уксус, орегано и базилик. Заправить салат, переложить в салатницу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 20 г

Салат из яиц с оливками

2 порции

***Ингредиенты**: 4 яйца, 2–3 пучка зеленого лука, 4–5 зеленых оливок, 1 стебель сельдерея, 75 г майонеза, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, соль по вкусу.*

Приготовление: яйца вымыть и сварить вкрутую, зеленый лук мелко нашинковать, оливки мелко нарезать, сельдерей измельчить. Яйца, зеленый лук, сельдерей, горчицу поместить в широкую фарфоровую или фаянсовую посуду. Тщательно смешать, заправить майонезом. Выложить на тарелки, застеленные листьями салата.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 14 г

Салаты из различных видов мяса

Салат с различным мясом и сыром

4 порции

***Ингредиенты**: 100 г ветчины, 100 г готовой индейки, 100 г готовой говядины, 100 г сыра, 1 зеленый перец, 2 помидора, 250 листового салата, салатная заправка.*

Приготовление: ветчину, индейку и говядину нарезать соломкой, перец нарезать кольцами или соломкой, яйца вымыть и сварить вкрутую, нарезать каждый помидор на 8 долек, сыр нарезать тонкой соломкой или натереть на специальной терке. Застелить тарелки, в которых будете подавать салат, салатными листьями. Поместить на листья салата нарезанное мясо и сыр, украсить перцами, помидорами и зеленью. Налить сверху заправку, слегка перемешать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 13 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 37 г

Салат с колбасой, грибами, огурцами и помидорами

3 порции

***Ингредиенты**: 225 г вареной колбасы, 225 г салями, 75 г маринованных грибов, 1 большой куст салата ромэн, 1/2 часть свежего огурца, 2 спелых помидора,1/4 часть небольшой сладкой красной луковицы, «Классическая итальянская уксусная заправка» (см. в конце главы) по вкусу.*

Приготовление: колбасу нарезать соломкой, грибы промыть, очистить и нарезать, салат вымыть, высушить и разобрать на листья, огурцы и помидоры нарезать дольками, луковицу нашинковать. В широкой фаянсовой или фарфоровой посуде смешать овощи, грибы, добавить различные колбасы. Заправить салат уксусной итальянской заправкой. Выложить на тарелки, застеленные листьями салата. Украсить дольками помидоров. Также можно подать в большой салатнице, то есть на общем блюде, используя листья салата для украшения.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 6 г

Белки: 35 г

Салат с бараньими шашлыками

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг постной баранины, 1 куст салата ромэн, 1/4 красной луковицы, 24 маленьких помидора, 225 мл сухого белого вина, 125 мл оливкового масла, 3 измельченных дольки чеснока, 6 ст. ложек густого йогурта или сметаны, 150 г «Заправки с лимонным соком» (см. в конце главы), 1 ч. ложка орегано, 1/4 ч. ложки перца, 1 ч. ложка соли.*

Приготовление: лук нашинковать, помидоры нарезать на половинки, чеснок измельчить,

Этот салат хорош в пицце или сандвичах, но может быть и самостоятельным блюдом. В этом случае он не содержит столько углеводов. Приготовить маринад, смешав оливковое масло, вино, соль, перец, орегано и чеснок. Поместить мясо в большую емкость, залить этим маринадом и оставить на несколько часов. Перед приготовлением извлечь мясо из маринада, нанизать на шампуры. Можно запекать мясо в гриле, установив решетку на высоте 20 см от огня, можно готовить и на барбекю или запекать в духовке. При любом способе приготовления нужно периодически переворачивать шашлыки. На приготовление одной партии уйдет примерно 15 минут. Готовое мясо поместить на блюдо, застеленное листьями салата. Украсить луком и дольками помидоров, можно также украсить цветками, сделанными из кожуры овощей. Подавать с майонезом, кетчупом или горчицей.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 34 г

Салат с мясом и помидорами

2 порции

***Ингредиенты**: 2 куска мяса по 225 г и толщиной 2,5 см, 100 г салата ромэн, 1 спелый помидор, 1/2 красной луковицы, уксусная салатная заправка по вкусу (см. в конце главы).*

Приготовление: салат вымыть, высушить и разобрать на листья, помидоры нарезать тонкими ломтиками, лук мелко нашинковать. Мясо приготовить в гриле, на барбекю или на сковороде, то есть способом и до степени готовности, который вам больше нравится. готовое мясо нарезать соломкой, поместить на тарелку, застеленную салатными листьями. Рядом выложить ломтики помидора, посыпать мясо нашинкованным луком.

Подавать, полив выбранной вами заправкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 44 г

Салат с редькой и творогом

2 порции

Ингредиенты: *200 г творога, 4 ст. ложки сметаны, 4 маленькие редьки, 100 г огурца, 2 пучка зеленого лука, листья салата для украшения.*

Приготовление: редьку мелко нарезать или натереть на терке, огурцы разрезать сначала на половинки, а затем на ломтики, зеленый лук нашинковать. В широкой миске смешать зеленый лук, редьку, огурец, творог. Заправить сметаной, посолить по вкусу. Тарелки застелить листьями салата, а сверху выложить салат.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

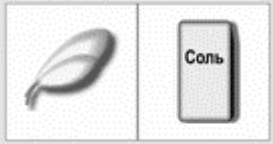
Клетчатка: 1 г

Белки: 17 г

Салат с редькой и творогом

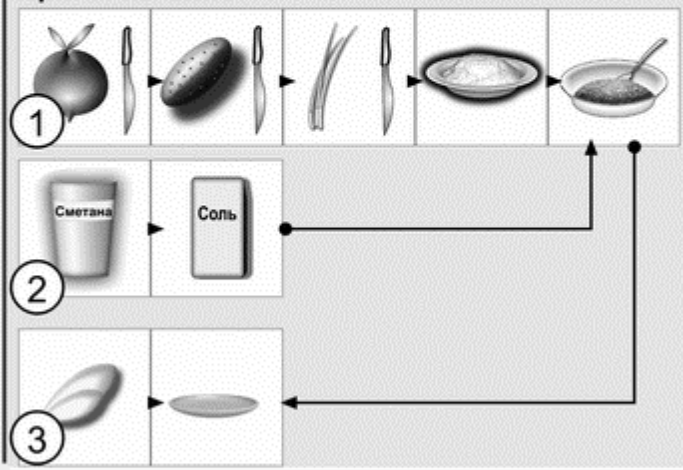
Ингредиенты:

творог - 200 г | сметана - 4 ст. л. | огурцы - 100 г | редька - 4 шт. | зеленый лук - 2 пучка



листья салата | соль

Приготовление:



Примечание:

Редьку мелко нарезать или натереть на терке, огурцы разрезать сначала на половинки, а затем на ломтики, зеленый лук нашинковать. В широкой миске смешать зеленый лук, редьку, огурец, творог. Заправить сметаной, посолить по вкусу. Тарелки застелить листьями салата, а сверху выложить салат.

ЗАПРАВКИ

В последнее время наряду с соусами к мясным, рыбным, куриным блюдам начали появляться в продаже готовые заправки для салатов. Их удобно использовать, это экономит время. Они вкусны и ингредиенты в них подобраны идеально.

Когда используешь готовые заправки и соусы, то всегда кажется, что самому это приготовить нереально. В этой главе мы пробуем доказать обратное.

В общем, все заправки делятся по основе для их приготовления, а также по степени термической обработки. Два основных вида заправок:1) приготовленные на основе уксуса и 2) на основе майонеза.

Уксусная заправка, или винегрет (от фр. «винегр» – уксус) традиционно готовится из уксуса, растительного масла и различных специй. Вследствие наличия уксуса, такую заправку нужно перед употреблением взболтать или встряхнуть, потому что она легко распадается на составляющие.

Заправки на основе майонеза можно готовить, используя домашний майонез, рецепт которого приведен ниже, но магазинный майонез во многих случаях не уступает по вкусовым качествам. В любом случае мы предупреждаем, что в рецептуре домашнего майонеза используются сырые яйца.

Также существуют заправки, которые подвергаются термической обработке. Они, как и майонез, содержат яйца. Еще существуют густые заправки, приготовленные на основе сливок, сметаны, кефира, майонеза или йогурта.

Многие заправки можно использовать не только по прямому назначению, их можно употреблять как соусы к мясным, куриным, овощным блюдам, блюдам для гриля.

МАЙОНЕЗ

Большинство майонезов, которые продают в магазинах, содержат сахар. А сахар, в свою очередь, содержит огромное количество углеводов. В этой книге мы стараемся не использовать сахар, заменяя его подсластителями. В домашних условиях можно приготовить диетический, не содержащий сахара майонез. Для его приготовления нужно иметь шейкер или миксер. Однако, как отмечалось ранее, приготовление майонеза в домашних условиях небезопасно. Сырые яйца могут содержать палочки Salmonella. Напоминаем, что в группу риска входят дети, беременные

женщины, пожилые люди, а также люди, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Если вы придерживаетесь диеты, то даже среди магазинных майонезов можно найти огромное количество низкокалорийных.

В приготовлении домашнего майонеза уксус можно заменить таким же количеством лимонного сока, тогда его будет проще использовать, да и для организма полезнее.

225 мл

Ингредиенты: *1 сырое яйцо, 1,5 ст. ложки винного уксуса, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 100–150 мл оливкового или растительного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, соль по вкусу, немного острого соевого соуса.*

Приготовление: в миксер поместить яйцо, горчицу, соль, соевый соус и лимонный сок. В специальном кувшинчике или любой другой удобной для вас емкости подготовить растительное или оливковое масло. Включить миксер на несколько секунд, затем, приоткрыв крышку миксера, потихоньку вливать масло тонкой струей. Майонезная масса должна начать густеть и плотнеть. Когда оливковое масло будет полностью вылито, закрыть крышкой. Взбивать до полной однородности и пышности.

В посуду с крышкой вылить приготовленный майонез, закрыть. Поставить в холодильник. Использовать домашний майонез нужно в течение 3–4 дней, так как срок годности такого майонеза истекает гораздо быстрее любого магазинного.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: немного

КЛАССИЧЕСКАЯ ФРАНЦУЗСКАЯ УКСУСНАЯ ЗАПРАВКА

12 порций

Ингредиенты: *75–100 мл винного или белого уксуса, 200 мл оливкового масла, 0,5 ч. ложки горчицы, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: это классическая уксусная заправка, также существует классическая французская красная за-правка, в состав которой входит томатная паста.

Оливковое масло, горчицу, уксус, соль и перец смешать в миксере на маленькой скорости или шейкере. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать или взбалтывать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: не содержится
Клетчатка: не содержится
Белки: не содержится

КЛАССИЧЕСКАЯ ФРАНЦУЗСКАЯ красная УКСУСНАЯ ЗАПРАВКА

12 порций
Ингредиенты: *75–100 мл винного или белого уксуса, 200 мл оливкового масла, 0,5 ч. ложки горчицы, 125 мл кетчупа или томатного пюре, соль и черный молотый перец по вкусу.*
Приготовление: оливковое масло, горчицу, уксус, кетчуп, соль и перец смешать в миксере на маленькой скорости, шейкере или используя венчик. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать или взбалтывать.
ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: не содержится
Клетчатка: не содержится
Белки: не содержится

КЛАССИЧЕСКАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ УКСУСНАЯ ЗАПРАВКА

12 порций
Ингредиенты: *75 мл винного или белого уксуса, 150 мл оливкового масла первого отжима, 2 дольки чеснока, соевый соус, немного приправы из базилика и орегано.*
Приготовление: эту заправку можно приготовить на основе французской классической уксусной заправки, добавив в нее пряности и специи. Чеснок измельчить с помощью острого ножа или чесночницы. В шейкере или миксере смешать чеснок, оливковое масло, винный уксус, соевый соус и приправу. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать или взбалтывать.
ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: менее 1 г
Клетчатка: следы
Белки: почти не содержится

Заправка с уксусом и майонезом

12 порций

Ингредиенты: *75 мл винного или белого уксуса, 2 ст. ложки майонеза, 150 мл оливкового масла первого отжима, 2 дольки чеснока, соевый соус, немного приправы из базилика и орегано.*

Приготовление: чеснок измельчить с помощью острого ножа или чесночницы. В шейкере или миксере смешать чеснок, оливковое масло, винный уксус, соевый соус и приправу, чтобы жидкость стала однородной. Добавить майонез и снова включить миксер. Когда заправка снова приобретет однородность, перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: почти не содержится

Малиновая уксусная заправка

6 порций

Ингредиенты: *125 мл белого или винного уксуса, 75 мл растительного масла, 85 мл майонеза, 80 г малинового варенья без косточек, 1 ч. ложка горчицы, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: в шейкере, миксере или с помощью венчика смешать уксус, варенье, растительное масло, майонез, горчицу, перец и соль. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

ЗАПРАВКА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

12 порций

Ингредиенты: *200 мл оливкового масла, 75 мл лимонного сока, 2 ст. ложки сушеного орегано, 1 долька чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. В принципе, эту заправку можно считать уксусной, потому что уксус в этом салате

заменяется лимонным соком. В шейкере или миксере смешать чеснок, оливковое масло, лимонный сок, приправы и специи. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать или взбалтывать. Эту заправку нужно хранить недолго, так как лимонный сок быстро портится.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Заправка с майонезом и сыром

6 порций

***Ингредиенты**: 30 мл уксуса, 75 мл оливкового масла, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка мелко нашинкованного лука, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 0,25 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: чеснок измельчить. В шейкере или миксере смешать чеснок, оливковое масло, майонез, тертый сыр, лук, уксус, соль и перец. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать или взбалтывать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Заправка с майонезом, уксусом и чесноком

6 порций

***Ингредиенты**: 125 мл майонеза, 3 ст. ложки уксуса, 1 долька чеснока, соль и перец.*

Приготовление: чеснок измельчить. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, уксус, чеснок, соль и перец. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится
Белки: почти не содержится

Густая заправка с сыром

700 мл

Ингредиенты: *500 мл майонеза, 125 мл нежирного молока, 100 г творога, 75 г сыра, 1 долька чеснока, 0,5 ч. ложки острого соевого соуса, 1 ч. ложка соли.*

Приготовление: чеснок измельчить, сыр натереть. В отдельной посуде смешать майонез, молоко, творог, соевый соус, чеснок и соль. Смешивать можно венчиком, можно взбивать в миксере. Когда масса станет однородной, начать добавлять тертый сыр. Сыр нужно добавлять постепенно, чтобы не допустить образования комочков. Когда масса снова станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)
Усваиваемые углеводы: 1 г
Клетчатка: следы
Белки: 2 г

Луковая заправка

24 порции

Ингредиенты: *225 мл майонеза, 250 мл нежирного молока, несколько перьев зеленого лука, 1 долька чеснока, несколько капель острого соевого соуса, 1 пучок петрушки, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, паприки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать, чеснок измельчить. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, нежирное молоко, зеленый и репчатый лук, петрушку, соевый соус, чеснок, соль, перец и паприку. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 1 г
Клетчатка: следы
Белки: 1 г

Заправка с чесноком

6 порций

Ингредиенты: *125 мл майонеза, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 7 долек чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок очистить и измельчить с помощью острого ножа или чесночницы. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, оливковое масло, уксус, чеснок, перец и соль. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: следы

Белки: следы

Заправка с сыром

6 порций

Ингредиенты: *3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного или белого уксуса, 3 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: в шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, оливковое масло, уксус, сыр, перец и соль. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: 1 г

Сладкий соус с горчицей

6 порций

Ингредиенты: *75 мл растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки горчицы, 5 таблеток подсластителя, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать растительное масло, уксус, горчицу, подсластитель, соль и перец. Когда

жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Сладкий соус с горчицей и майонезом

12 порций

Ингредиенты: *300 мл майонеза, 75 мл горчицы, 5 таблеток подсластителя, 4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка соли.*

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, горчицу, подсластитель, воду, соль и перец. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: 1 г

Уксус с малиновым вареньем

125 мл

Ингредиенты: *125 мл белого или винного уксуса,80 г малинового варенья без косточек, соль по вкусу.*

Приготовление: в шейкере, миксере или с помощью венчика смешать уксус, варенье и соль. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)

Усваиваемые углеводы: 1,5 г

Клетчатка: не содержится

Белки: не содержится

Сладкая заправка с яблочным уксусом

12 порций

Ингредиенты: *125 мл майонеза, 125 мл сметаны,1 ст. ложка*

горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 таблетка подсластителя, немного ароматной зелени, соль по вкусу.

Приготовление: эта заправка идеально подходит к капустным салатам. Вкуснее всего получается, когда такие салаты заправляют сладкими заправками. В этом рецепте сахар заменен подсластителем. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, сметану, горчицу, уксус, подсластитель, зелень и соль. Когда жидкость станет однородной, перелить полученную заправку в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: следы

Белки: следы

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ И ОСНОВНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

В этой главе приведены блюда из овощей, которые могут быть и гарниром, и самостоятельным блюдом. В основном представлены блюда из различных видов капусты и из спаржевой фасоли. Достоинствами их является то, что они богаты питательными веществами, так необходимыми для людей с малоподвижным образом жизни. эти блюда Гарнир из этих овощей может с легкостью заменить привычные и традиционные гарниры из макарон и картофеля. Так, например, тушеная тыква, репа может заменить тушеный или вареный картофель, жареные ломтики брюквы – жареный картофель и блюдо по вкусу не будет уступать.

Блюда из капусты

Капуста брокколи

Капусту брокколи, как и другие виды капусты, артишоки и спаржевую фасоль, мы рекомендуем приобретать в замороженном виде, чтобы исключить проблемы и сложности, связанные с подготовкой к приготовлению. Если вы купили свежую капусту, то ее нужно промыть и разделить на кочанчики. При приготовлении этой капусты нужно добиться одинаковой мягкости разных ее частей. Для этого нужно вырезать твердые части капусты, жесткие листья и стебли, которые будут вариться дольше.

Готовить капусту брокколи так же сложно, как и спаржевую фасоль, потому что ее нельзя переварить или пережарить. Этот продукт готовится относительно быстро, 10–15 минут. Обычно капусту тушат, жарят, варят.

Если капусту варят, то ее нужно закинуть в кипящую воду и варить: свежую – 7 минут, замороженную – 10–15 минут. Вы можете варить ее в кастрюле или готовить в микроволновой печи. В микроволновой печи готовят, поместив в посуду, где предварительно было налито немного воды, на максимуме 5 минут (свежую) или 10 минут (замороженную). В любом случае капуста должна быть мягкой, но не похожей на густую кашу.

Брокколи с чесноком и беконом

4 порции

Ингредиенты: *450 г замороженной капусты брокколи, 4 ломтика бекона, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 1 долька чеснока, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Приготовить капусту в кастрюле или микроволновой печи, как описано выше. В это время разогреть сковороду, поместить на нее кусочки бекона. Поджарить с двух сторон, снять со сковороды. Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Сковороду, где жарился бекон, поставить на средний огонь, разогреть жир, поместить капусту, чеснок, влить яблочный уксус. Готовить несколько минут. Разложить на тарелки, положить в каждую ломтик бекона, подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 3 г
Белки: 5 г

БРОККОЛИ С МАСЛОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

4 порции

Ингредиенты: *450 г замороженной капусты брокколи, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: капусту можно разморозить, а можно и не размораживать. Сливочное масло размягчить, поставив в теплое место. Капусту закинуть в кипящую воду и варить: свежую – 7 минут, замороженную – 10–15 минут; в микроволновой печи на максимуме – 5 минут (свежую) или 10 минут (замороженную). Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Мягкое масло тщательно смешать с лимонным соком. Добавить полученную массу в капусту.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 3 г

Брюссельская капуста

Жареная брюссельская капуста с чесноком

3–4 порции

Ингредиенты: *450 г брюссельской капусты (свежей или замороженной), 3–4 дольки чеснока, оливковое масло, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить при помощи чесночницы или мелко нарезать. Свежую брюссельскую капусту промыть, срезать жесткие верхние крупные листья, разделить на кочанчики. Замороженную брюссельскую капусту нужно всего лишь разморозить. Если у вас немного времени, то можно ускорить процесс приготовления этого блюда. Для этого нужно поместить капусту в кастрюлю, ошпарить кипятком и накрыть крышкой на 10 минут.

Сковороду с толстым дном разогреть, влить масло. Когда масло подогреется, добавить подготовленную капусту и жарить, время от времени переворачивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не приобретет золотистый цвет. Перед подачей добавьте в капусту чеснок, посолить, перемешать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 6 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 4 г

тушеная Брюссельская капуста

4 порции

Ингредиенты: *450 г брюссельской капусты, 3–4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: свежую брюссельскую капусту промыть, срезать жесткие верхние крупные листья, удалить кочерыжку, разделить на кочанчики. Если использовать замороженную брюссельскую капусту, то обычно она уже подготовленная, и нужно всего лишь ее разморозить.

Сковороду с толстым дном разогреть, влить масло. Когда масло подогреется, добавить подготовленную капусту и тушить, время от времени переворачивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не приобретет золотистый цвет. Посолить и поперчить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 5 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 4 г

Тушеная брюссельская капуста
Ингредиенты:
Черный перец
Соль
брюссельская капуста - 450 г
сливочное масло - 4 ст. л.
черный молотый перец
соль
Приготовление:
1
2
3
Черный перец
Соль
Примечание:
Свежую брюссельскую капусту промыть, срезать жесткие верхние крупные листья, удалить кочерыжку, разделить на кочанчики. Если использовать замороженную брюссельскую капусту, то ее и нужно всего лишь разморозить.
Сковороду с толстым дном разогреть, добавить масло. Когда масло подогреется, добавить подготовленную капусту и тушить, время от времени переворачивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не приобретет золотистый цвет. Посолить и поперчить.

Тушеная БРЮССЕЛЬСКАЯ капуста с беконом и орехами

4 порции

Ингредиенты: *4 кусочка бекона, 450 г брюссельской капусты, 50 г лесных орехов, 6 ст. ложек сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: орехи измельчить в кофемолке. Свежую

брюссельскую капусту промыть, срезать жесткие верхние крупные листья, удалить кочерыжку, разделить на кочанчики. Замороженную брюссельскую капусту, нужно всего лишь разморозить.

Сковороду с толстым дном разогреть, растопить половину масла. Когда масло подогреется, добавить измельченные орехи. Поджарить до золотистого цвета и снять, поместив на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.

Сковороду снова разогреть, поджарить бекон, чтобы он подрумянился, а затем снять со сковороды. Растопить оставшееся масло, положить капусту и тушить в течение 7–10 минут. Капуста должна стать мягкой.

Выложить капусту на тарелку, сверху положить кусочек бекона, посолить, поперчить и посыпать орехами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 8 г

Цветная капуста

Пюре из цветной капусты

6 порций

***Ингредиенты**: 1 большой кочан цветной капусты (650–700 г), 4 ст. ложки сливочного масла, соль и молотый перец по вкусу.*

Приготовление: тушить цветную капусту лучше всего в микроволновой печи, но если ее нет, то можно воспользоваться сковородой.

Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Если тушить в микроволновой печи, то поместить соцветия в форму, рассчитанную на 2 литра, влить 2 ст. ложки воды, готовить до мягкости (10–15 минут).

Если готовить на плите, то лучше всего варить на пару. Для этого взять две кастрюли – на 2 и 3 литра. В большую кастрюлю налить немного воды, поставить на огонь, во вторую поместить соцветия цветной капусты. Когда вода в кастрюле закипит, поместить кастрюлю с капустой (она должна быть накрыта крышкой) в нее. Варить на пару 10 минут или до мягкости.

После этого измельчить тушеную, мягкую капусту в кухонном комбайне. Добавить соль и перец.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г
Белки: 2 г

пюре из Цветной капусты с сыром

6 порций

Ингредиенты: *1 кочан цветной капусты, 100 г сливочного сыра, 100 мл сливок, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. В кастрюлю налить холодную воду, поставить на средний огонь, смешать со сливками. Когда вода закипит, поместить цветную капусту.

Через 10–15 минут капуста станет мягкой. Нужно слить воду и слегка просушить капусту на плите. Теплую цветную капусту, сливочный сыр, масло, соль и перец смешать до получения однородной массы в кухонном комбайне.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 7 г
Клетчатка: 2 г
Белки: 4 г

Цветная капуста с творогом и сыром

9 порций

Ингредиенты: *600 г замороженной цветной капусты, 4 яйца, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 225 г творога, соль, черный молотый перец и паприка по вкусу.*

Приготовление: луковицу мелко нарезать, сыр натереть, творог размять.

Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия, если капуста свежая, или просто разморозить и разделить на соцветия, если замороженная. Капусту в широкой посуде смешать с луком, размятым творогом, тертым сыром, яйцами, солью и перцем.

Разогреть духовку до 180 °C, противень или сковороду смазать маслом и выложить смесь из цветной капусты, сверху посыпать паприкой, и запекать в течение 50–60 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: 2 г
Белки: 10 г

Цветная капуста с беконом, луком и спаржевой фасолью

8 порций

Ингредиенты: *900 г цветной капусты, 100 г спаржевой фасоли, 225 г бекона, 100 г твердого сыра, четверть луковицы, 225 мл майонеза, 225 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: спаржевую фасоль нарезать, лук мелко нашинковать, сыр натереть, бекон нарезать ломтиками, поджарить до золотистого цвета.

Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия, если капуста свежая. В двухлитровую кастрюлю налить воду и поместить в нее соцветия капусты и нарезанную зеленую спаржевую фасоль. Через 15–20 минут, когда овощи станут мягкими, слить воду.

Разогреть духовку до 150 ˚С. В это время в широкой посуде смешать сваренные овощи со сливочным маслом, майонезом и луком, добавить заранее поджаренные ломтики бекона. Посолить и поперчить. Полученную смесь выложить на сковороду или противень, посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запекать 20 минут.

Подавать блюдо горячим.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 11 г

полусырая цветная капуста

3 порции

Ингредиенты: *0,5 кочана цветной капусты, сливочное или растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить до полуготовности в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

ЦВЕТНАЯ Капуста с рисом

8 порций

***Ингредиенты**: 170 мл воды, 0,5 кочана цветной капусты, 50 г риса, сливочное или растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу.

Поставить кастрюлю с водой на огонь, всыпать рис и варить на маленьком огне, пока он не впитает воду. Смешать капусту и рис.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

ЦВЕТНАЯ Капуста с рисом, луком и беконом

8 порций

***Ингредиенты**: 120 мл воды, 1/8 кочана цветной капусты, 35 г риса, 1 небольшая луковица, 6 ломтей бекона, 75 г тертого сыра, 200 г сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: луковицу мелко нарезать, бекон поджарить до золотистого цвета. Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить до полуготовности в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла. Поставить кастрюлю с водой на огонь, всыпать рис, и варить на маленьком огне, пока он не впитает воду.

Сковороду нагреть, растопить сливочное масло и пассеровать лук до золотистого цвета.

Смешать капусту, рис, ломтики бекона, тертый сыр, посолить и поперчить. Подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 5 г

ЦВЕТНАЯ Жареная капуста с уксусом и беконом

4 порции

***Ингредиенты**: 300 г цветной капусты, 3 ломтика бекона, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 таблетки подсластителя, соль и перец.*

Приготовление: капусту промыть, срезать внешние стебли, нашинковать.

Разогреть сковороду с толстым дном, налить растительное масло, поджарить бекон до золотистой корочки. Снять, слить жир.

В сковороду положить нашинкованную капусту, тушить в течение 10–15 минут, пока она не станет мягкой и не приобретет золотистый цвет.

В отдельной посуде смешать уксус с подсластителем и добавить в тушеную капусту. Посолить и поперчить по вкусу. Тщательно перемешать. Подавать горячей, с ломтиками бекона.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

Жареная капуста с уксусом и беконом
Ингредиенты:
капуста - 300 г
бекон - 3 ломтика
Уксус
яблочный уксус - 2 ст. л.
подсластитель - 2 табл.
Соль
соль
Черный перец
черный молотый перец
Масло
растительное масло
Приготовление:
Масло
1
2
Уксус
3
Соль
4
Черный перец
Примечание:
Капусту промыть, срезать внешние стебли, нашинковать.
Разогреть сковороду с толстым дном, налить растительное масло, поджарить бекон до золотистой корочки. Снять, слить жир. В сковороду положить нашинкованную капусту, жарить в течение 10–15 минут, пока она не станет мягкой и не приобретет золотистый цвет.
В отдельной посуде смешать уксус с подсластителем и добавить в жареную капусту. Посолить и поперчить по вкусу.

Цветная капуста с копченым сыром и сосисками

6 порций

Ингредиенты: *1 кочан цветной капусты (или 450 г замороженной цветной капусты), 225 г сливочного сыра, 225 г сосисок, 100 г копченого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: сливочный сыр размять, сосиски отварить и нарезать мелкими кубиками, сыр нарезать ломтиками.

Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия, если капуста свежая, или просто разморозить и разделить на соцветия, если замороженная. В кухонном комбайне смешать и измельчить капусту, сливочный сыр и сосиски.

Духовку разогреть до 180 °С, сковороду или противень смазать маслом. Выложить половину массы, измельченной в кухонном комбайне, в форму для выпечки, затем положить кусочки копченого сыра, вторую часть массы и сверху снова сыр.

Запекать 30 минут, пока сыр не расплавится.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 13 г

Блюда из тыквы и репы

запеканка из Тыквы с сыром

6 порций

Ингредиенты: *700 г тыквы, 2 яйца, 225 мл жирных сливок, 175 г твердого сыра, 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 таблетка подсластителя (можно обойтись без нее), 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: тыкву очистить от кожуры, промыть, мелко нарезать, яйца взбить с помощью венчика или двух вилок. Духовку разогреть до 170 ˚С, приготовьте подходящую для выпечки форму (противень, сковороду без ручки) средних размеров с антипригарным покрытием.

Сковороду разогреть, растопить сливочное масло, поместить кусочки тыквы, накрыть, тушить, пока тыква не осядет. Когда тыква будет готова, снять сковороду с огня, переложить при помощи шумовки в отдельную посуду. В другой посуде тщательно смешать яйца, горчицу, муку, соль, перец, подсластитель, сливки и тертый сыр. Полученную массу добавить к тыкве, перемешать, поместить в форму для выпечки. Запекать в течение 30 минут. Перед подачей немного охладить, чтобы запеканка была теплой, а не горячей.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 11 г

тушеная тыква с луком

6 порций

Ингредиенты: *8 тыквочек среднего размера, 1 средняя луковица, 225 г сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, тыкву нарезать ломтиками средней толщины. Сковороду с толстым дном разогреть, растопить сливочное масло. Поместить на сковороду лук, слегка спассеровать, добавить тыкву. Посолить, поперчить, перемешать. Накрыть крышкой. Тушить 15–20 минут, время от времени переворачивая. К этому времени тыква станет мягкой. Снять со сковороды, разложить по тарелкам, полить

сметаной, подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 3 г

Белки: не содержится

Тыква, Тушенная с грибами и чесноком

4 порции

Ингредиенты: *2 средних тыквы, 225 г грибов, 1 средняя луковица, 2 дольки чеснока, 125 мл оливкового (растительного) масла, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить, тыкву очистить от кожуры, вынуть косточки, нарезать вдоль на полоски шириной в 2,5 см, затем полученные полоски нарезать кубиками, грибы промыть, очистить, высушить при помощи полотенца, разрезать на четыре части, лук нарезать полукольцами.

Сковороду с антипригарным, тефлоновым покрытием разогреть на среднем огне, налить масло. Когда масло прогреется, поместить на сковороду тыкву, грибы, чеснок и лук. Накрыть крышкой, тушить овощи до мягкости. Посолить и, по желанию, приправить по вкусу. Подавать горячим как самостоятельное блюдо, или как гарнир к мясным блюдам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

Пюре из репы с чесноком и хреном

6 порций

Ингредиенты: *1 кг репы, 8 долек чеснока, 2 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец, зелень (лук, чеснок).*

Приготовление: репу очистить от кожуры, нарезать кубиками, чеснок очистить, зелень порубить. В небольшую кастрюлю налить воду, поставить на огонь. Когда вода закипит, поместить в нее репу и чеснок. Варить, пока репа и чеснок не станут мягкими, 15 минут. Затем снять кастрюлю с плиты и при помощи дуршлага слить воду. После того как вода полностью стечет, переложить репу и чеснок в отдельную посуду. Протереть, размять до однородной массы. К полученному пюре добавить

сливочное масло, хрен, соль и черный молотый перец. Тщательно перемешать. Посыпать зеленью, подавать к жареному мясу, отбивным, жаркому.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 2 г

Запеченная Репа с соусом из сливок

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг репы, 0,5 средней луковицы, 350 г тертого сыра, 350 мл сливок, 30 мл молока, 2 ст. ложки хрена, сливочное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: репу помыть, очистить от кожуры, мелко нарезать, луковицу нашинковать. Разогреть духовку до температуры 180 °C. Небольшую кастрюлю смазать сливочным маслом, поместить в нее репу. Запекать, пока репа не станет мягкой. Можно также запекать репу в микроволновой печи, на это уйдет около 7 минут. Вынуть кастрюлю из духовки, но духовку не выключать: она еще пригодится.

В маленькую кастрюльку налить сливки и молоко, поставить на маленький огонь.

После закипания добавлять по 30 г сыра каждые несколько минут. Жидкость нужно постоянно помешивать венчиком, чтобы она не выкипела. Засыпав весь сыр, добавить хрен. Снять кастрюлю с соусом с огня. В результате должна получиться густая масса.

Сковороду, противень или другую форму для выпечки смазать маслом, чтобы не допустить пригорания. Сначала выложите в форму треть репы, затем половину лука, снова треть репы, затем лук, затем опять репу. Залить приготовленным заранее соусом. Запекать в течение 30–40 минут. Подавать можно как гарнир к мясным блюдам и как самостоятельное вегетарианское блюдо.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 17 г

Репа, ТУШЕНнАЯ в говяжьем бульоне

6 порций

***Ингредиенты**: 500 г свежей репы, 0,5 маленькой луковицы, 2 таблетки подсластителя, 0,5 кубика мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: репу очистить, нарезать кубиками, лук мелко нарезать. Репу запекать в микроволновой печи, поставив таймер на 7 минут. Отжать лишнюю жидкость. Разогреть сковороду с толстым дном и тефлоновым, антипригарным покрытием, растопить сливочное масло. Поместить на нее ломтики репы и лук, тушить несколько минут. К этому времени лук станет мягким и золотистым. Добавить на сковороду подсластитель, растертый до состояния порошка бульонный кубик и красный молотый перец. Перемешать, тушить еще несколько минут. Приготовленная таким способом репа может заменить тушеную картошку или овощное рагу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 2 г

Блюда из спаржевой фасоли

Спаржа – очень популярный продукт в европейских странах и в Америке. Но у нас он только начинает приобретать известность. Вследствие этого не все умеют правильно ее готовить и правильно есть. Поклонники этого продукта ценят блюдо за неповторимый вкус и запах. Но этот вкус и запах можно оценить при условии, что блюдо будет приготовлено правильно. Не доварив или не дожарив, вы по-настоящему и не попробуете спаржу, а переварить ее вообще непозволительно – блюдо превратится в жидкую кашу, пюреобразную жидкость. Существует много способов приготовления спаржи. Можно готовить ее за 7–10 в микроволновой печи, положив в посуду с крышкой и добавив немного воды. Спаржа станет мягкой и нежной на вкус. Также можно варить в пароварке. Для этого нужно поместить ее на решетку, налив немного воды. Распространен способ тушения спаржевой фасоли. Можно воспользоваться способом варки на пару. Этот способ самый доступный и удобный для тех, у кого нет ни пароварки, ни микроволновой печи. Но в любом случае критерий таков: спаржевая фасоль должна быть мягкой, но сохранить форму, не развалить.

Кроме этого, едят спаржу тоже по-особенному. Попробуйте использовать вилку и у вас, скорее всего, не получится ничего хорошего. Спаржу удобнее всего есть руками, как бы это нецивилизованно не выглядело. Но, конечно, перед употреблением спаржу можно нарезать и все станет проще. Обычно спаржу едят с различными соусами или в сочетании с другими овощами и грибами.

Спаржевая фасоль с соусом из масла и лимонного сока

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г спаржевой фасоли, 10 мл лимонного сока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: спаржевую фасоль промыть, отрезать ненужные части. Приготовить спаржевую фасоль в микроволновой печи, пароварке или сварив на пару. Сливочное масло поставить в теплое место, размягчить, а затем смешать с лимонным соком. Спаржу подать на общем блюде, отдельно поставив соус из масла с лимонным соком, в который нужно обмакивать спаржу. Можно нарезать спаржу, разложить по тарелкам и полить соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: 2 г
Белки: 3 г

Фасоль с томатным соком и говядиной

4 порции

Ингредиенты: *450 г спаржевой зеленой фасоли, 175 г говядины, 0,5 маленькой луковицы, 125 мл томатного сока с мякотью, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 75 мл сухого белого вина, соль по вкусу.*

Приготовление: если спаржевая фасоль замороженная, то нужно ее разморозить, луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить, говядину нарезать на куски среднего размера и толщины. Говядину лучше всего предварительно потушить до полуготовности, потому что фасоль приготовится быстрее.

Большую сковородку разогреть, налить растительное масло. На среднем огне тушить лук и чеснок. Фасоль немного просушить, если ее размораживали, выложить на сковороду. Налить еще немного масла и тушить в течение 6–7 минут. Затем добавить томатный сок, белое сухое вино и говядину, увеличить огонь. Тушить, пока фасоль и говядина не станут мягкими, а основная часть соуса не выкипит.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 8 г
Клетчатка: 3 г
Белки: 3 г

Тушеная спаржевая фасоль с чесноком

4 порции

Ингредиенты: *450 г спаржевой фасоли, 2 дольки чеснока, 75 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить спаржевую фасоль промыть, отрезать ненужные части, порезать наискосок на куски длиной 2,5–3 см. Сковороду разогреть на среднем огне, налить масло. Когда масло прогреется, положить спаржевую фасоль, накрыть сковороду крышкой. Тушить 7–10 минут, пока спаржа не станет мягкой. Подавать, посыпав чесноком.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г
Белки: 3 г

спаржевая фасоль с миндалем

4 порции

Ингредиенты: *400 г замороженной фасоли, 50 г миндаля, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: миндаль измельчить. Разогреть сковороду, растопить сливочное масло, поджарить миндаль, часто помешивая, до золотистого цвета. Это займет около 5 минут. Фасоль можно приготовить, поместив ее в микроволновую печь на несколько минут, или сварить. В любом случае фасоль должна быть мягкой. Перед подачей фасоль смешать деревянной ложкой с жареными орехами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 8 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 6 г

Жареная Фасоль с перцем, чесноком и лимоном

4 порции

Ингредиенты: *450 г спаржевой фасоли, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 75 мл оливкового (растительного) масла, черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: если фасоль замороженная, то разморозить, чеснок измельчить.

Сковороду поставить на огонь, раскалить, влить растительное масло. Поместить на сковороду спаржевую фасоль. Жарить, пока она не станет мягкой. Добавить чеснок, лимонный сок и перец. После этого готовить еще пару минут, снять с огня. Лучше всего подавать к рыбе, потому что в рецептуру входят чеснок и лимонный сок. В любом случае подавать в горячем виде.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 6 г
Клетчатка: 3 г
Белки: 2 г

спаржевая фасоль с пряностями и луком

4 порции

Ингредиенты: *450 г спаржевой фасоли, 3 ст. ложки сливочного масла, 30 г сельдерея, 30 г репчатого лука, 1 долька чеснока, приправа из базилика и розмарина и соль по вкусу.*

Приготовление: если спаржевая фасоль замороженная, то ее нужно разморозить, репчатый лук и сельдерей мелко нарезать, чеснок измельчить. Сковороду с толстым дном и антипригарным покрытием разогреть, растопить сливочное масло. На сковороду поместить зеленую спаржевую фасоль, сельдерей, лук и чеснок. Накрыть крышкой, тушить до мягкости кожуры фасоли. Затем приправить и посолить. Тушить еще несколько минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 6 г

Белки: 2 г

запеканка с фасолью, сыром и томатным соусом

4 порции

Ингредиенты: *450 г спаржевой фасоли, 50 г тертого сыра, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 100 мл томатного соуса, четверть луковицы, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Приготовление: если спаржевая фасоль замороженная, то ее нужно разморозить, луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить.

Разогреть духовку до 180 °C. В кастрюлю положить спаржевую фасоль, добавить томатный соус, чеснок, лук, горчицу, соль и перец. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в духовку. Запекать в течение 1 часа. К этому времени кожура фасоли должна стать мягкой. Затем посыпать сыром, снова закрыть крышкой и запекать, пока сыр не расплавится (3–5 минут). Достать из духовки и подавать как гарнир к мясу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 6 г

Запеканка с фасолью и томатным соусом

Ингредиенты:

спаржевая фасоль - 450 г

тертый сыр - 50 г

чеснок - 1 долька

горчица - 1 ч. л.

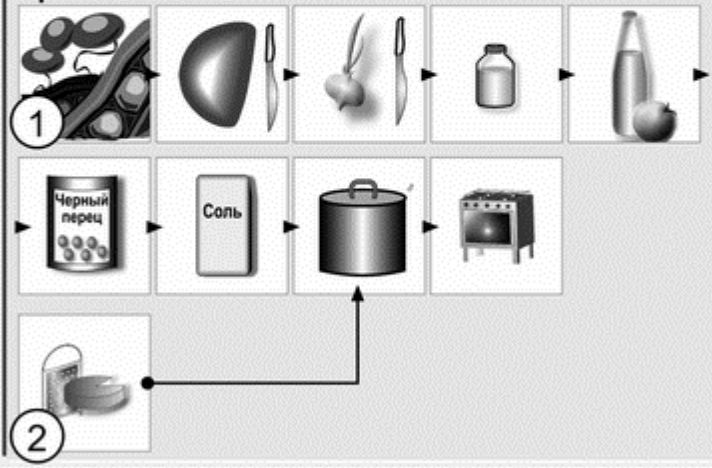
томатный соус - 100 мл

репчатый лук - 1/4 шт.

соль

черный молотый перец

Приготовление:



Примечание:

Луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить.

Разогреть духовку до 180°С. В кастрюлю положить спаржевую фасоль, добавить томатный соус, чеснок, лук, горчицу, соль и перец. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в духовку. Запекать в течение 1 часа (кожура фасоли должна стать мягкой). Затем посыпать сыром, снова закрыть крышкой и запекать, пока сыр не расплавится (3–5 минут).

Блюда из белой фасоли

Жареные грибы, бобы и белая фасоль

3 порции

***Ингредиенты**: 100 г белой фасоли, 100 г свежих грибов, 100 г стручковой фасоли, 3 ст. ложки масла, 1 ч. ложка соевого соуса, соль по вкусу.*

Приготовление: грибы мелко нарезать, белую фасоль замочить. Сковороду с антипригарным, тефлоновым покрытием разогреть на среднем огне, налить масло. Когда масло прогреется, поместить на сковороду грибы и белую фасоль и жарить несколько минут. Фасоль должна стать мягкой, грибы приобрести золотистый цвет. Затем добавить стручковую фасоль, посолить, тушить еще минуту. Подавать, полив соевым соусом, как самостоятельное блюдо или как гарнир.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки 3 г

жареная Белая фасоль

3 порции

***Ингредиенты**: 350 г белой фасоли, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: это блюдо ценно прежде всего быстротой его приготовления. Перед тем как приступить к приготовлению фасоли, ее нужно замочить в воде и подержать 20–30 минут. После этого фасоль расбухнет.

Сковороду с антипригарным покрытием и толстым дном разогреть на среднем огне, налить масло. Когда масло хорошо прогреется, накалится, в сковороду положить белую фасоль, накрыть крышкой. Жарить до полной мягкости и до образования золотистой корочки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 3 г

Артишоки

Если вы решились приготовить артишоки, то серьезно отнеситесь к выбору и обработке этого продукта. Если инструкции по подготовке и выбору окажутся слишком сложными, то можно купить замороженные артишоки, которые, как правило, уже полностью подготовленные к приготовлению.

Свежие артишоки нужно выбирать плотные, с зелеными листьями. После этого нужно подготовить артишоки к приготовлению, обрезав испорченные, непригодные или гнилые листья и удалив стебель под основание, и верхушку, срезав сверху 2,5 см. Только после этого промыть в холодной воде. Не оставляйте артишоки надолго в воде, потому что они потемнеют. Чтобы этого не случилось, в воду, где будут лежать артишоки нужно добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты. Приготовление будет быстрее, а артишоки мягче, если вырезать кочерыжку, твердую часть внутри кочана артишока, используя тыльную сторону столовой ложки.

Обычно артишоки либо просто варят, либо варят на пару, до полной мягкости. Можно готовить в микроволновой печи, налив в форму немного воды и накрыв ее крышкой.

Наиболее сложное – это употребление артишоков. Целый артишок или половину взять в одну руку, другой рукой отрывать листья артишока по одному. Затем подготовить к употреблению листья. Корешок листа нужно зажать между зубами, а рукой тянуть лист, чтобы оторвать ненужную часть (лист) и оставить корешок. Оставшиеся после этого кусочки листа нужно выбросить, так как в пищу их не употребляют.

Жареные артишоки

***Ингредиенты**: 1 крупный кочан артишока, лимонная цедра, оливковое масло, соль по вкусу.*

Приготовление: артишоки, так же как и спаржевая фасоль, только начинают приобретать популярность. Их просто готовить, их вкусно есть, они являются отличным гарниром.

Кочан артишока промыть, удалить верхушку, срезав сверху 2,5 см, на другом конце срезать ненужные части, удалить непригодные, гнилые или испорченные листья. Нарезать кочан вдоль на дольки, начиная от центра вниз. Внутри, в центре кочана находится твердая часть, что-то похожее на кочерыжку. Удалить ее просто, используя тыльную сторону столовой ложки. Это

нужно сделать, потому что твердую часть долго готовить, и в любом случае она получится грубой и твердой.

Сковороду с антипригарным покрытием разогреть на среднем огне, налить большое количество масла (слой в 2,5 см). Когда масло прогреется, поместить на сковороду ломтики артишока. Обжарить сначала с одной стороны почти до темно-коричневого цвета, затем – с другой стороны. Артишок должен стать очень мягким, поэтому лучше использовать деревянную лопатку. Перед подачей убрать лишнее масло, поместив жареные ломтики на салфетку, посолить, посыпать лимонной цедрой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 7 г

Белки: 4 г

Блюда из овощей с грибами

Грибы с сыром, луком и чесноком

9 порций

***Ингредиенты**: 450 г грибов, 3 яйца, 225 г сыра, 0,5 средней луковицы, 1 долька чеснока, 175 мл молока, 175 мл сливок, 75 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: грибы почистить, мелко нарезать, сыр натереть, лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. Разогреть сковороду с толстым дном, растопить масло, поместить в нее грибы, чеснок и лук. Когда грибы станут мягкими и приобретут золотистый цвет, увеличить огонь и вылить в сковороду вино. Когда вино испарится, налить лимонный сок, снять с огня.

Разогреть духовку до температуры 180 ˚С. В это время приготовить массу для выпечки: тщательно смешать в широкой посуде грибы со сковороды, яйца, молоко, сливки, тертый сыр, соль и перец. Противень, сковороду или другую форму смазать маслом, равномерно выложить полученную массу. Посыпать сверху сыром. Запекать 50 минут. Подавать можно и теплым, и холодным.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 13 г

Жареные грибы

3 порции

***Ингредиенты**: 225 г свежих грибов, по 2 ст. ложки сливочного масла и оливкового (растительного) масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: грибы помыть, почистить, мелко нарезать. Разогреть сковороду с толстым дном, налить растительное (оливковое) масло и растопить сливочное, положить подготовленные заранее грибы на сковороду и жарить в течение 5–7 минут. Грибы должны стать мягкими, светло-коричневого цвета. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать горячим.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г
Белки: 2 г

Грибы со сметаной

3 порции

Ингредиенты: *225 г грибов, 125 мл сметаны, 1 долька чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: грибы традиционно считаются одним из самых лучших гарниров к отбивным и жареному мясу. Грибы помыть, почистить, мелко нарезать. Поставить кастрюлю с водой на огонь, посолить, довести до кипения, варить несколько минут, перемешивая время от времени. Когда грибы сварятся, слить воду из кастрюли.

Разогреть сковороду с толстым дном. Чеснок измельчить в чесночнице или мелко нарезать, смешать со сливками, солью и черным молотым перцем. Полученную смесь вылить на сковороду, уменьшить огонь и подогреть, но не доводить до кипения. Через 3–4 минуты добавить на сковороду сваренные грибы. Тушить несколько минут, затем снять с огня, остудить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: 1 г
Белки: 2 г

Блюда из других овощей

ЖАРЕНЫЕ ЛОМТИКИ БРЮКВЫ

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг брюквы, 3–4 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: брюкву очистить, нарезать тонкими ломтиками. Поставить кастрюлю с водой на огонь. Когда вода закипит, поместить в нее ломтики брюквы и варить до мягкости. Разогреть сковороду с толстым дном, растопить масло. Обжарить сваренные ломтики до золотистого цвета. По вкусу блюдо напоминает жареный картофель. Использовать как гарнир к мясным блюдам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 2 г

Овощное рагу

8 порций

***Ингредиенты**: 450 г тыквы, 450 г баклажанов, 2 зеленых свежих перца,1 средняя луковица, 400 г помидоров (свежих или консервированных), 2 ст. ложки томатного сока (если используете свежие помидоры), 3 дольки чеснока, 170 г оливкового (растительного) масла, несколько оливок, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: баклажаны нарезать кубиками, тыкву мелко нарезать, луковицу мелко нашинковать, перец нарезать на узкие дольки, чеснок измельчить, оливки мелко нарезать, свежие помидоры размять (если они недостаточно мягкие, то их можно ошпарить кипятком). Сковороду с толстым дном поставить на средний огонь, разогреть, налить масло. В подогретое масло положить подготовленные заранее баклажаны, лук, тыкву, зеленый перец и чеснок. Накрыть крышкой, тушить, изредка помешивая, в течение 15–20 минут. К этому времени овощи должны стать мягкими. Затем добавить консервированные помидоры (с соком из банки) или свежие с томатным соком, оливки, соль и черный молотый перец. Тщательно перемешать, уменьшить огонь, накрыть крышкой. Тушить 30–35 минут. Обычно блюдо используют как самостоятельное блюдо.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 8 г
Клетчатка: 3 г
Белки: 2 г

ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

Большинство магазинных соусов и смесей из приправ, так же как и заправки для салатов, не подходят для людей, которые купили эту книгу. Дело в том, что очень часто в них содержится недопустимо большое количество сахара, крахмала, муки и других углеводов. Кетчуп, в частности, содержит около 4 г углеводов в 1 ч. ложке. В этой главе найдется рецепт низкоуглеводного кетчупа для любителей этого соуса. Также в этой главе представлены подобранные смеси приправ для овощных и мясных блюд. Многие соусы из этой главы используются в рецептах блюд из других глав.

Соусы

СОУС СО СЛИВКАМИ И СЫРОМ К КАПУСТЕ

4 порции

***Ингредиенты**: 125 мл жирных сливок, 75 г твердого, немного острого сыра, 1/4 ч. ложки горчичного порошка.*

Приготовление: сыр натереть. Поместить сливки в кастрюльку, затем поставить ее на маленький огонь. Нагреть сливки почти до кипения. В это время начать добавлять тертый сыр, но не весь, а по ложке, чтобы не образовывались комочки. Постоянно помешивать венчиком. Когда весь сыр будет в кастрюле, добавить горчичный порошок. Перемешать, подавать к капусте, лучше всего к цветной и брокколи.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 6 г

Маринад для мяса, курицы и морепродуктов

170 мл

***Ингредиенты**: 75 мл лаймового или лимонного сока, 75 мл воды, 3 ст. ложки текилы, 2 таблетки подсластителя, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 дольки чеснока.*

Приготовление: чеснок и подсластитель измельчить. В широкой миске смешать лимонный сок, воду, текилу, подсластитель, соевый соус и чеснок. Поместить в холодильник. В

этой смеси можно замариновать 1,5 кг креветок, рыбы или курицы.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 12 г

Клетчатка: 1 г

Белки: не содержится

Сырный и базиликовый соус к овощам, курице и морепродуктам

225 мл

Ингредиенты: *50 г свежих листьев базилика, 4 дольки чеснока, 100 г грецких или кедровых орехов, 180 г сыра (лучше всего подходит чуть соленый и пикантный, твердый), 225 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: сыр натереть, чеснок измельчить, орехи очистить и нарезать. В миксере или кухонном комбайне смешать базилик, чеснок и орехи, а затем влить, не выключая миксера, тонкой струей оливковое масло. Когда масса станет однородной, выключить миксер и добавить сыр, посолить, поперчить. Потом снова включить миксер и тщательно смешать. Перед употреблением разбавить оливковым маслом. Хранить в холодильнике в посуде с плотно закрывающейся крышкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 2 г

Соус Терияки для всех видов мяса

200 мл

Ингредиенты: *75 мл сухого вишневого ликера, 125 мл соевого соуса, 1 долька чеснока,1 ст. ложка тертого имбиря.*

Приготовление: чеснок измельчить. Продукты смешать в широкой миске.

Поместить соус в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Поставить ее в холодильник.

ИТОГО (в 1 ст. ложке)

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Ароматный соус к любому мясу

1,5 л

***Ингредиенты**: 1 л воды, 500 мл соевого соуса, 125 мл сухого вишневого ликера, 1 ст. ложка тертого свежего имбирного корня, анис.*

Приготовление: этот соус отличается особой ароматностью. В широкой посуде смешать воду, соевый соус, ликер, имбирный корень и анис. Хранить в холодильнике. Этот соус очень часто используется блюда из мяса.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 50 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Клюквенный соус

500 мл

***Ингредиенты**: 225 мл воды, 350 г свежих или замороженных ягод клюквы, 1/2 ч. ложки желатина в гранулах, подсластитель по вкусу.*

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить. Желатин растворить в 125 мл воды, затем добавить клюкву и подсластитель. Перелить полученную смесь в кастрюлю, поставить на средний огонь на плиту. Огонь нужно постепенно увеличить до максимального. Варить до тех пор, пока клюква не разварится. Следить за содержанием сахара, нельзя чтобы соус был слишком кислым. Затем остудить до комнатной температуры, перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике. Клюква – идеальный соус к курице и индейке.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: не содержится

Розовый соус с клюквой к курице

500 мл

***Ингредиенты**: 225 мл воды, 350 г свежих или замороженных ягод клюквы, 2 дольки чеснока, 1 1/2 ст. ложки смеси острых приправ, 1/2 ч. ложки измельченного корня имбиря, 1/8 ч. ложки соли, таблетки подсластителя и корица по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. В кастрюльке смешать

воду, клюкву, чеснок, приправы, имбирь, соль и подсластитель. Поставить кастрюлю на средний огонь. Огонь нужно постепенно увеличить до максимального. Варить пока клюква не разварится (7–8 минут). Следить за содержанием сахара, нельзя чтобы соус был слишком кислым и вообще подсластитель лучше всего добавлять в уже кипящий соус. Соус прекрасно сочетается с разнообразными куриными блюдами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: почти не содержится

Очень острый маринад к мясу

4 порции

Ингредиенты: *1–2 стручка острого красного перца, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 маленькой луковицы, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 таблетки подсластителя, 1 лавровый лист, 1/4 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка молотой гвоздики, 2 ст. ложки тертого имбирного корня, 1 ч. ложка измельченного тимьяна.*

Приготовление: таблетки подсластителя и лавровый лист измельчить. В кухонном комбайне или миксере смешать продукты до однородной массы. Главное, чтобы не было комочков и получилась мягкая, ароматная паста. Пасту применяют непосредственно перед приготовлением мяса способом смазывания. Маринад очень острый, поэтому мы рекомендуем использовать специальную кисточку. Используя 1 перец, вы получите умеренно острую приправу, 2 – очень острую. Предупреждаем, что слишком острые блюда не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 кг

Белки: не содержится

Соус к горячим овощным блюдам

4 порции

Ингредиенты: *100 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, белый перец, соль по вкусу.*

Приготовление: отделить желтки. Разогреть сковороду, сделать очень маленький огонь. Выложить на сковороду сливочное масло, чтобы оно медленно таяло. Когда масло полностью растопится, перелить его в кастрюльку или железную мисочку, чтобы остыло. В миксере, кухонном комбайне или вручную при помощи венчика взбить желтки, лимонный сок, соль и перец по вкусу. Остывшее к этому времени масло добавить к массе в миксере, взбивать несколько секунд.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 3 г

Низкокалорийный кетчуп

350 мл кетчупа

***Ингредиенты**: 75 мл воды, 180 г томатной пасты, 150 мл яблочного уксуса, 1 таблетка подсластителя, 1 маленькая луковица, 2 дольки чеснока, 1/8 ч. ложки молотой гвоздики, 1/8 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли, 1/4 ч. ложки загустителя (эмульгатора) для соуса по необходимости.*

Приготовление: луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить, таблетки подсластителя измельчить. Воду, томатную пасту, уксус, подсластитель, лук, чеснок, приправы, соль поместить в миксер. Смешать до образования однородной массы. Если кетчуп недостаточно густой, то нужно добавить загуститель. Перелить соус в емкость с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике. Такой кетчуп не содержит сахара, в нем гораздо меньше углеводов, чем в магазинном.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (1 ч. ложка)

Усваиваемые углеводы: 2,25 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Томатный кетчуп для отбивных

5 порций по 1 ложке

***Ингредиенты**: 75 мл низкокалорийного кетчупа, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка вустерширско-го соуса.*

Приготовление: в широкой посуде смешать кетчуп, лимонный сок и соус. Затем соус перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 2,25 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: почти не содержится

СОУС С ВИшНЕВЫМ ЛИКЕРОМ К ОВОЩАМ

225 мл

Ингредиенты: *125 мл соевого соуса, 125 мл сухого вишневого ликера, 2 дольки чеснока, 20 г имбирного корня, 2 таблетки подсластителя.*

Приготовление: чеснок измельчить, имбирный корень натереть, таблетки подсластителя измельчить. В широкой миске смешать соевый соус, ликер, чеснок, имбирный корень и подсластитель. Перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике, перед употреблением перемешивать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)
Усваиваемые углеводы: 2 г
Клетчатка: не содержится
Белки: не содержится

Чесночный соус к овощам и рыбе

8 порций

Ингредиенты: *1 яйцо, 4 дольки чеснока, 100–150 мл оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Приготовление этого соуса схоже с приготовлением майонеза. В миксере смешать чеснок, сырое яйцо, соль и лимонный сок. Затем в миксер с открытой крышкой начинайте понемногу вливать оливковое масло. В результате должен получиться густой соус. Он содержит много чеснока, поэтому идеально подходит к рыбе.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)
Усваиваемые углеводы: 1 кг
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 1 кг

Смеси приправ

Американская смесь приправ к курице, мясу и рыбе

50 г

Ингредиенты: *2 1/2 ст. ложки паприки, 2 ст. ложки сушеного чеснока, 1 ст. ложка сушеного лука, 1 ст. ложка черного молотого перца, 1 ст. ложка острого перца, 1 ст. ложка сушеного орегано, 1 ст. ложка сушеного тимьяна, 2 ст. ложки соли.*

Приготовление: тщательно смешать все продукты. Поместить приправу в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Такого количества приправы хватит надолго, ведь чтобы приправить основное блюдо, вам понадобится несколько чайных ложек.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 28 г

Клетчатка: 9 г

Белки: почти не содержится

Острая смесь приправ к различным видам мяса

8 ч. ложек, по 2 ч. ложки на 100 г мяса

Ингредиенты: *2 ст. ложки красного молотого сухого перца, 1 1/2 ст. ложки тмина, 1 1/2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложка сухого лука, 1 ст. ложка сухого чеснока, 1/4 ч. ложки очень острого перца, можно чили.*

Приготовление: смешать все ингредиенты. Поместить приправу в посуду с плотно закрывающейся крышкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ч. ложках)

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Смесь приправ для барбекю

4 порции

Ингредиенты: *1/4 ч. ложки горчичного порошка, 1/4 ч. ложки сушеного чеснока, 2 ч. ложки острого молотого перца чили, 1 ст. ложка паприки, 1/8 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.*

Приготовление: все продукты тщательно перемешайте в шейкере для сыпучих продуктов. Поместить приправу в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Можно использовать как при маринировании мяса, так и посыпав непосредственно перед жареньем. Этой приправы хватит для приготовления основного блюда к обеду, чтобы посыпать со всех сторон до 1,5 кг мяса.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 1 г
Клетчатка: 1 г
Белки: не содержится

Смесь приправ к куриному мясу

30–40 г

Ингредиенты: *1 ч. ложка сушеного лука, 1 ч. ложка сушеного чеснока, 1 ч. ложка карри, 1 ч. ложка паприки, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 3 ст. ложки соли.*

Приготовление: продукты тщательно перемешать в шейкере для сыпучих продуктов. Поместить приправу в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Эта приправа хорошо подходит к различным блюдам из куриного мяса, особенно к жареной и печеной курице. Такого количества приправы хватит надолго, потому что если вы решите подать на семейный ужин жареные ножки, у вас уйдет всего лишь несколько чайных ножек.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 6 г
Клетчатка: 1 г
Белки: почти не содержится

Сладкая приправа к жареному мясу, курице и рыбе

30 г

Ингредиенты: *1 ст. ложка сушеного лука, 2 ч. ложки сушеного тимьяна, 1 ч. ложка порошка гвоздики, 1/4 ч. молотой корицы, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка кайенского перца, 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 2 таблетки подсластителя, 2 ч. ложки соли.*

Приготовление: превосходная смесь приправ к различным жареным мясным и рыбным блюдам. Она придаст пряность сладость и аромат. Смешать все продукты и пересыпать в посуду с плотно закрывающейся крышкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (1 ч. ложка)
Усваиваемые углеводы: 1 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: не содержится

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говяжье и телячье мясо – это диетические продукты. В говядине и телятине содержится белок и очень мало углеводов и жиров, поэтому блюда из этого мяса заслуживают внимания тех, кто придерживается низкоуглеводной диеты. Телятина и мясо молодых животных светлее по цвету, волокна в нем нежнее. Мясо взрослых животных может быть жестковатым. В полуфабрикатах из говядины, которые приобретаются в магазине, разбираются немногие. Как выбрать говядину? Обратите внимание на прожилки в толще мяса. Они придают мягкость готовым блюдам. говядина с «мраморным» рисунком прожилок – самая сочная и мягкая. Для ее приготовления нужно меньше времени.

Не менее важно и то, как выглядит прослойка жира. Хороший показатель – жир белого цвета и нежной консистенции. Говядина используется и отдельно, и в бутербродах, и в пиццах, и в различных гастрономических изделиях. Ее можно отваривать, тушить, жарить и запекать.

Жареное мясо

Гамбургер вполне может быть низкоуглеводным. А как же булочки или хлеб, традиционный к мясу, спросите вы. Если заменить эти 150 граммов сдобы чем-то менее насыщенным углеводами (тост черного хлеба, низкоуглеводный хлебец или лепешка, сыр) – это может быть решением.

Жареное мясо с сыром и томатным соусом

2 порции

***Ингредиенты**: 2 говяжьи отбивные, 75 г консервированных помидоров, половина дольки чеснока, немного орегано, 4 ст. ложки тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Смешать в отдельной посуде продукты для соуса: помидоры, чеснок и орегано. Куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится. Затем, не снимая со сковороды, посыпать сверху тертым сыром и полить соусом. Когда сыр расплавится, снять мясо со сковороды и подать, по желанию полив оставшейся на ней соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 28 г

Жареное мясо с сыром и томатным соусом
Ингредиенты:
Орегано
говядина
консервированные помидоры - 75 г
чеснок - 1/2 дольки
орегано
тертый сыр - 4 ст. л.
Соль
соль
Приготовление:
Орегано
1
2
Масло
3
Примечание:
Чеснок измельчить. Смешать в отдельной посуде продукты для соуса: помидоры, чеснок и орегано. Куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится. Затем, не снимая со сковороды, посыпать сверху тертым сыром и полить соусом. Когда сыр расплавится, снять мясо со сковороды и подать, по желанию полив оставшимся на ней соусом.

жареное мясо с луком и сыром

2 порции

Ингредиенты: *2 говяжьи отбивные или 2 куска говядины небольшой толщины, оливковое или растительное масло, 2 ст. ложки тертого сыра, 0,5 маленькой красной луковицы, соль по вкусу.*

Приготовление: куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится. Затем снять со сковороды, выложить в тарелки, посыпать сверху сыром, дать ему расплавиться, после этого посыпать красным луком. Подавать со свежими овощами, хорошо подойдут блюда из капусты.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 27 г

Острое жареное мясо

2 порции

***Ингредиенты**: 2 говяжьи отбивные или 2 куска небольшой толщины, 60 г острого или соленого твердого сыра, 2 ст. ложки острого лечо, соль по вкусу.*

Приготовление: куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится. После этого выложить на тарелки для подачи, посыпать сыром и вылить рядом лечо.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 27 г

Жареное мясо в винном соусе

2 порции

***Ингредиенты**: 2 говяжьи отбивные или 2 куска небольшой толщины, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка черного молотого перца, соль по вкусу.*

Приготовление: куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Затем отбивные нужно тщательно обвалять в перце с обеих сторон. Сковороду поставить на средний огонь, поместить сливочное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится.

Затем мясо снять со сковороды и выложить на тарелки. В то же время на сковороду вылить вино. Довести до кипения и готовить пару минут, жидкость на сковороде должна потемнеть. Этот соус разлить по тарелкам с мясом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 27 г

Жареное мясо с грибами

4 порции

Ингредиенты: *4 говяжьи отбивные или 4 куска говядины небольшой толщины, 2 небольшие луковицы, 30 г мелко нарезанных грибов, 2 ст. ложки оливкового или сливочного масла, немного Вустерширского или острого соевого соуса.*

Приготовление: куски мяса отбить с двух сторон специальным молотком. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить отбивные. Жарить до золотистого цвета и мягкости, которая вам больше нравится. Выложить куски мяса на тарелки, а на сковороду добавить лук и грибы. Жарить до мягкости грибов. Затем добавить соус, соль по вкусу, перемешать и тушить около минуты. Полученную смесь разложить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 27 г

Бифштексы

Бифштекс по-американски

3–4 порции

Ингредиенты: *450 г говяжьей вырезки, оливковое масло, 2–3 ч. ложки какой-нибудь острой приправы к мясу или «Американской смеси приправ к курице, мясу и рыбе» (см. в главе «Приправы и соусы»).*

Приготовление: мясо промыть, нарезать на куски толщиной 2,5 см. Куски мяса обмакнуть в оливковое масло, а затем в приправу. Аэрогриль разогреть и установить решетку на среднюю высоту. Готовить 6,5 минут с каждой стороны. Подавать со свежими овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: 25 г

Бифштекс, маринованный в уксусной заправке

2 порции

Ингредиенты: *450 г говядины, 125 мл «Классической французской уксусной заправки» (см. в главе «Салаты»).*

Приготовление: мясо нарезать на куски равного размера. В удобную для маринования посуду поместить мясо и залить заправкой. Поставить в прохладное место на несколько часов. Жарить бифштекс можно в гриле или на решетке, или на сухой сковороде с антипригарным покрытием, или на барбекю до готовности.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 33 г

Говядина по-тайски

3 порции

Ингредиенты: *450 г говяжьей вырезки, 75 мл растительного или оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 таблетки*

подсластителя, 3 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки свежего базилика или 2 ч. ложки сушеного, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния, лук нарезать кусочками длиной 2,5 см, мясо тонко нарезать поперек волокон. Сковороду поставить на средний огонь, положить сливочное масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду бифштексы и обжарить по 1–2 минуты с каждой стороны. Затем добавить зеленый лук и жарить, пока мясо не станет светло-коричневого цвета (на это уйдет 3–4 минуты). На сковороду добавить соевый соус, базилик, подсластитель и перец по вкусу. Готовить около минуты.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 25 г

Бифштекс с чесночным соусом

4 порции

***Ингредиенты**: 700 г вырезки, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1–2 дольки чеснока, соль по вкусу.*

Приготовление: нарезать мясо на 4 равные части, сливочное масло взбить при помощи венчика или двух вилок, чеснок измельчить. В миксере или с помощью блендера смешать сливочное масло с чесноком до получения однородной массы. Приготовить бифштекс на аэрогриле, барбекю или на сухой сковороде. Перед подачей полить каждый бифштекс ложкой чесночного соуса.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 25 г

Бифштекс из мяса в уксусном маринаде

4–6 порций

***Ингредиенты**: 750 г –1 кг говяжьей вырезки, 225 мл воды, 1/2 небольшой луковицы, 125 мл соевого соуса, 3 ст. ложки Вустерширского соуса, 2 дольки чеснока, 1 1/2 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 1/2 ст. ложки лимонного*

сока, 1 ст. ложка горчицы, соль по вкусу.

Приготовление: мясо нарезать на ломтики толщиной 2,5 см, лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. Приготовить маринад, смешав в отдельной посуде воду, соевый соус, Вустерширский соус, лук, уксус, виноградный уксус, лимонный сок, горчицу и чеснок. Залить куски мяса полученным маринадом. Поставить в холодильник на несколько часов (лучше на ночь). Вынуть мясо из маринада и приготовить бифштекс на аэрогриле, барбекю или на сухой сковороде.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 25 г

Бифштекс с горчично-соевым соусом

2 порции

Ингредиенты: *450 г говядины, 1/2 ч. ложки Вустерширского или острого соевого соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: мясо промыть, нарезать на куски толщиной 2,5 см. Жарить бифштекс на сухой сковороде с антипригарным покрытием по 6,5 минут с каждой стороны. Затем мясо выложить, а к жиру, который остался от приготовления бифштекса, добавить сливочное масло, горчицу, Вустерширский соус, соль и перец. Готовить 1–2 минуты, а затем полить полученным соусом готовый бифштекс.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 33 г

Бифштекс с соусом Терияки

6 порций

Ингредиенты: *1 кг говяжьей вырезки, 1 ст. ложка «Соуса Терияки для всех видов мяса» (см. главу «Приправы и специи»).*

Приготовление: мясо нарезать тонкими ломтиками. В широкую мелкую посуду поместить ломтики бифштекса и залить их соусом Терияки. Накрыть крышкой, мариновать в холодильнике как минимум полчаса. Непосредственно перед приготовлением достать кусочки говядины из маринада и

готовить бифштекс в аэрогриле или на барбекю на сильном огне. В это время перелить маринад в маленькую кастрюлю, прокипятить, чтобы не допустить образования бактерий. Этим соусом полить готовые бифштексы.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 23 г

Блюда из фарша

Тушеное мясо с грибами и перцем

5 порций

***Ингредиенты**: 650 г говяжьего фарша, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, 1 свежий зеленый перец, 100 г консервированных грибов, 500 мл низкокалорийного кетчупа, соль по вкусу.*

Приготовление: лук мелко нашинковать, чеснок и зеленый перец измельчить, если нужно, отжать грибы от маринада. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш. Жарить до полуготовности, перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а был рассыпчатым, а затем добавить грибы, лук, зеленый перец и чеснок. Тушить до тех пор, пока мясо, перец и лук не станут полностью мягкими. Подавать, отделив от лишней жидкости и полив кетчупом. Если вы найдете макароны с низким содержанием углеводов, то можно подать блюдо с ними, либо с салатом или просто нарезанными свежими овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6,4 г

Клетчатка: 4,6 г

Белки: 25 г

Жареный фарш с грибами с гарниром из спаржевой фасоли

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г говяжьего фарша, 350 г замороженной спаржевой фасоли, 100 мл томатного соуса, 4–5 грибов среднего размера, 1 небольшая луковица, 1 свежий зеленый перец, 2–3 столовые ложки оливкового или растительного масла, 1 ст. ложка итальянской приправы (смесь орегана, розмарина, базилика, красного перца и сушеного чеснока), соль по вкусу, немного тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого).*

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, свежий зеленый перец нарезать, грибы промыть, почистить и измельчить. Говяжий фарш при приготовлении этого блюда можно заменить куриным фаршем или фаршем из индейки. Спаржевую фасоль приготовить в микроволновой печи или слегка спассеровать, или приготовить на пару (о приготовлении спаржевой фасоли можно прочитать в главе «Овощные гарниры и основные блюда из

овощей»).

Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, влить растительное или оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, положить на сковороду лук, перец и грибы. Жарить до тех пор, пока лук не приобретет золотистый цвет. После этого поместить на сковороду фарш, и постоянно перемешивая вилкой, жарить до полуготовности, то есть до полумягкости. Посолить, влить томатный соус, приправить.

Довести до кипения и готовить еще 5 минут. Снять сковороду с плиты. С помощью шумовки разложить фарш с грибами и перцем по тарелкам, рядом поместить спаржевую фасоль, которую нужно полить томатным соусом, который остался от жарки фарша, сверху посыпать сыром.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 14 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 26 г

Фарш с лечо

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г говяжьего фарша, 225 мл лечо (лучше всего пикантного, острого), 100 г тертого сыра (твердого, чуть острого), оливкового или растительного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: при покупке или заготовке лечо следите, чтобы количество углеводов было как можно наименьшим. Сковороду с непригорающим, тефлоновым покрытием поставить на средний огонь, влить растительное или оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш. Жарить до мягкости и румяного цвета. Слить со сковороды лишний жир, образовавшийся при жарке, добавить лечо, тертый сыр и перемешать. Готовить пока сыр не расплавится. Разложить по тарелкам, украсить зеленью или листовым салатом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 27 г

Фарш, тушенный с помидорами

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг говяжьего фарша, 400 г консервированных*

помидоров, 100 г томатного соуса, 100 г нашинкованного лука, 3 дольки чеснока, 2 ч. ложки какао-порошка без сахара, 2 ч. ложки сушеного орегано, 4 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка паприки, растительное или оливковое масло по необходимости, красный острый перец и соль по вкусу.

Приготовление: чеснок измельчить. Сковороду с непригорающим, тефлоновым покрытием поставить на средний огонь, влить растительное или оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш. Жарить, постепенно увеличивая огонь. Через 10 минут добавить помидоры, лук, чеснок и томатный соус. Перемешать, добавить специи: тмин, орегано и паприку, какао-порошок. Перемешать, накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь до минимума и тушить в течение 20 минут. После этого снять крышку и жарить еще 15–20 минут. С помощью шумовки разложить по тарелкам, по желанию посыпав сыром и зеленью, и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 27 г

Жареный фарш с острой приправой

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г говяжьего фарша, 75 мл воды, оливковое или растительное масло для жарки. Для приправы: 2 ч. ложки красного молотого сухого перца, 1 1/2 ч. ложки тмина, 1 1/2 ч. ложки паприки, 1 ч. ложка сухого лука, 1 ч. ложка сухого чеснока, немного очень острого перца (можно чили), либо обычную приправу к мясу.*

Приготовление: в широкой миске смешать продукты для приправы. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить в нее фарш. Жарить до полуготовности (фарш должен подрумяниться). Затем влить воду и посыпать смесью приправ. Готовить в течение 5 минут, разделить по тарелкам и подавать. В качестве гарнира может подойти салат или свежие овощи.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: менее 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 19 г

Бефстроганов с грибами, луком и сметаной

3 порции

Ингредиенты: *450 г говяжьего фарша, 100 г консервированных грибов, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 бульонный говяжий кубик, 200 мл сметаны, 2 ст. ложки Вустерширского или острого соевого соуса, 1 ч. ложка паприки, растительное или оливковое масло для жарки, соль и черный молотый перец.*

Приготовление: лук мелко нашинковать, чеснок измельчить, если нужно отжать грибы от маринада. Сковороду с непригорающим покрытием поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш. Жарить до полуготовности, перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а был рассыпчатым, затем добавить лук и чеснок. Когда говядина потемнеет и станет мягкой, нужно удалить лишний жир и сок, который образовался во время жарки. После этого добавить на сковороду грибы, бульонный кубик, предварительно растворенный в небольшом количестве горячей воды, соус и паприку, влить сметану. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, а затем выложить шумовкой по тарелкам. По желанию полить любимым соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 28 г

Мясные запеканки

Мясная запеканка с сыром

6 порций

Ингредиенты: *700 г говяжьего фарша, 1 свежий зеленый перец, немного грибов и колбасы, 225 г тертого сыра (лучше всего полутвердого, чуть сладкого), 1 небольшая луковица, 2 дольки чеснока, 225 г консервированных помидоров, растительное или оливковое масло, 2 ч. ложки сушеного орегано или итальянской приправы (смесь орегана, розмарина, базилика, красного перца и сушеного чеснока).*

Приготовление: лук мелко нашинковать, перец, грибы и колбасу нарезать, чеснок измельчить. Смешать в отдельной посуде продукты для соуса: консервированные помидоры, половину измельченного чеснока и щепотку орегано. Духовку разогреть до 180 ˚С. Противень размером 25х30 см или любую другую неглубокую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или оливкового масла, чтобы не допустить пригорания. В широкой и большой фарфоровой или пластмассовой посуде смешать фарш, лук, чеснок, орегано или итальянскую приправу. Смешивать нужно очень тщательно, до однородной, пышной массы. Полученный фарш выложить одним слоем на противень. Поставить в духовку, запекать 20 минут. Затем вынуть противень из духовки, лишний жир, образовавшийся при запекании слить, а на фарш вылить, равномерно распределив по поверхности, приготовленный заранее томатный соус и посыпать сверху половиной всего количества сыра, немного перемешать. После этого посыпать оставшимся сыром. Сверху можно украсить грибами, свежими овощами. Поставить в духовку и запекать до появления золотистой и румяной сырной корочки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 27 г

Запеканка с говядиной, макаронами и овощами

6 порций

Ингредиенты: *450 г говяжьего фарша или фарша из индейки,*

75 мл воды, 225 г сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), 45 г макарон с низким сочетанием углеводов, 50 г свежего зеленого перца, 50 г репчатого лука, 50 г сельдерея, 2 дольки чеснока, 500 г томатного пюре, красный молотый перец, немного сушеного орегано, розмарина и базилика, черный молотый перец и соль по вкусу.

Приготовление: свежий зеленый перец мелко нарезать, лук нашинковать, сельдерей нарезать кубиками, чеснок измельчить, сыр натереть. Сварить макароны и слить с них воду. Сковороду с непригорающим покрытием поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш, зеленый перец, лук и сельдерей. Жарить, перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а стал рассыпчатым. Когда мясо будет готово, слить лишний жир, образовавшийся при жарке. Добавить чеснок, половину сыра, макароны, влить томатный соус и воду, а также специи, соль и перец по вкусу. Закрыть сковороду крышкой и тушить 10 минут на маленьком огне или в духовке. Затем перемешать и готовить еще 5 минут. После этого посыпать сыром и жарить, пока он не расплавится и станет золотистого цвета. Разделить по тарелкам и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 36 г

Запеканка с говядиной, макаронами и овощами

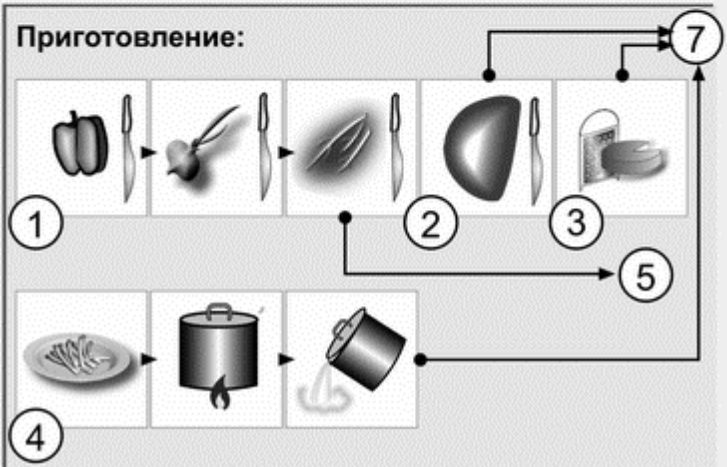
Ингредиенты:

говяжий фарш - 450 г | вода - 75 мл | сыр - 225 г | макароны - 45 г | зеленый перец - 50 г

репчатый лук - 50 г | сельдерей - 50 г | чеснок - 2 дольки | томатное пюре - 500 г | молотый красный перец

орегано, базилик, розмарин | молотый черный перец | соль | растительное масло

Приготовление:



Запеканка с говядиной, макаронами и овощами
Приготовление:
Масло
Томат-пюре
Перец красный
Орегано
Черный перец
Соль
1
2
3
4
5
6
7
8
10
11
12
Примечание:
Свежий зеленый перец мелко нарезать, лук нашинковать, сельдерей нарезать кубиками, чеснок измельчить, сыр натереть. Сварить макароны и слить с них воду. Сковороду с непригорающим покрытием поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить фарш, зеленый перец, лук и сельдерей. Жарить, перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а стал рассыпчатым. Когда мясо будет готово, слить лишний жир, образовавшийся при жарке. Добавить чеснок, половину сыра, макароны, влить томатный соус и воду, а также специи, соль и перец по вкусу. Закрыть сковороду крышкой и тушить 10 минут на маленьком огне или в духовке. Затем перемешать и готовить еще 5 минут. Посыпать сыром и жарить до тех пор, пока он не расплавится и не станет золотистого цвета. Разделить по тарелкам.

Запеканка с фаршем и шпинатом

6 порций

Ингредиенты: *650 г говяжьего фарша, 300 г замороженного шпината, 50 г репчатого лука, 125 мл жирных сливок, 75 г тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), растительное, оливковое или сливочное масло по необходимости,*

соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление: шпинат разморозить, лук мелко нашинковать, сливочный сыр размять при помощи вилки. Духовку разогреть до 180 ˚С. Противень, неглубокую сковороду или любую другую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или сливочного масла, чтобы не допустить пригорания.

Сковороду с непригорающим покрытием разогреть, влить растительное или растопить сливочное масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду лук. Жарить с минуту, а затем выложить фарш. Фарш нужно тщательно перемешивать вилкой, чтобы он не склеился, а стал рассыпчатым. Когда фарш стает полностью мягким, поместить на сковороду шпинат. Накрыть крышкой и тушить несколько минут.

Пока фарш и шпинат тушатся, в широкой пластмассовой или фарфоровой миске тщательно смешать тертый сыр, сливочный сыр, сметану, добавить соль и перец по вкусу. Полученный сырный соус нужно тщательно смешать с фаршем, тушенным со шпинатом, и поместить эту массу в форму для выпечки. Поставить в духовку и запекать в течение 30 минут, пока не образуется золотистая сырная корочка.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 28 г

ЯИЧНО-МЯСНАЯ запеканка

6 порций

Ингредиенты: *650 г говяжьего фарша, 5 яиц, 300 г замороженного нарезанного шпината, 1 средняя луковица, 1–2 дольки чеснока, немного тертого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: шпинат разморозить и если нужно нарезать, лук нашинковать, чеснок измельчить, яйца помыть и взбить с помощью венчика или двух вилок в широкой миске. Широкую сковороду с непригорающим покрытием поставить на средний огонь, влить растительное или оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду фарш. Жарить, перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а был как можно более рассыпчатым, до полуготовности. В это время приготовить шпинат в микроволновой печи (готовится 5–7 минут), можно также слегка спассеровать.

К этому времени мясо дойдет до полуготовности и тогда на сковороду с фаршем нужно поместить лук и чеснок. Затем жарить еще пару минут, постоянно помешивая. Слить со сковороды лишний жир, образовавшийся при жарке, уменьшить огонь до минимального и вылить на сковороду яичную массу. Можно накрыть крышкой. Жарить несколько минут, пока яйца не станут твердыми. Посолить, поперчить. С помощью двух деревянных лопаток выложить массу на большое блюдо. Разрезать на 6 клиньев острым ножом и разделить по тарелкам. Сверху можно посыпать тертым сыром.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 25 г

Мясные рулеты и котлеты

Рулет из говядины

8 порций

***Ингредиенты**: 450 г говяжьего фарша, 450 г свиного фарша, 100 г свиного сала или можно взять свиной фарш пожирнее, 150 г консервированного перца, 1 средняя луковица, 1 яйцо, 200 мл острого лечо, 2–3 дольки чеснока, 2 ч. ложки сушеного орегано, 2 ч. ложки тмина, соль по вкусу.*

Приготовление: перец нарезать кубиками, луковицу очень мелко нашинковать, сыр нарезать на маленькие кубики или натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Духовку разогреть до 180 °С. Противень или любую другую неглубокую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или оливкового масла, чтобы не допустить пригорания. В широкой и вместительной фаянсовой, фарфоровой или пластмассовой посуде смешать говяжий фарш, свиной фарш, яйцо, лук, и специи: орегано, тмин, чеснок. Смешивать нужно очень тщательно, до однородной, пышной массы. Слепить из полученной массы рулет (рулет не должен быть толще 8 см) и поместить его в противень или форму. Поставить духовку. Запекать в течение 1,5 часов или до полной готовности. Затем нарезать рулет, разложить по тарелкам и подавать с перцем как гарниром.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 28 г

Маленькие котлетки с томатами

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г говяжьего фарша или фарша из индейки, 2 яйца, 1 небольшая луковица, 400 г консервированных помидоров, 225 мл томатного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 дольки чеснока, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка красного перца, соль по вкусу.*

Приготовление: лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. В широкой миске смешать фарш, яйца, половину нашинкованного лука, 2 дольки чеснока, кориандр и соль. Вымешивать фарш нужно очень тщательно, неправильно приготовленный фарш

будет плохо жарить и есть вероятность, что он развалится при жареньи. Слепить из фарша маленькие котлетки диаметром в 5–10 см. Сковороду с непригорающим покрытием поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить котлетки и жарить до золотистого цвета. После этого добавить помидоры, томатный сок, оставшийся лук и чеснок, красный перец и тмин. Сковороду накрыть крышкой, огонь можно оставить средним, тушить около 45 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 12 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 24 г

Рулет с овощами и сыром

8 порций

***Ингредиенты**: 1 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 1 средняя луковица, 150 г сыра (твердого, сладкого), 1 свежий зеленый перец, 1 маленький стебель сельдерея, 5 г сладкой паприки, по 1 ч. ложке черного молотого перца и соли.*

Приготовление: яйца вымыть и взбить при помощи венчика или двух вилок, лук нашинковать, сыр нарезать маленькими кубиками, или натереть на крупной терке, перец мелко нарезать, сельдерей нашинковать. Духовку разогреть до 180 °С. Противень или любую другую неглубокую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или оливкового масла, чтобы не допустить пригорания.

В широкой и вместительной фаянсовой, фарфоровой или пластмассовой посуде смешать говяжий фарш, яйца, лук, сыр, перец, сельдерей, паприку, черный молотый перец и соль, то есть все продукты. Слепить из полученного фарша один большой рулет или два маленьких. Запекать большой рулет в течение 1,5 часов, а маленький –1 1/4 часа. Снять рулет с противня при помощи шумовки или лопаток с отверстиями, чтобы убрать лишний жир, образовавшийся при запекании. Разделить на порции.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 30 г

Говяжий рулет с кабачками

5 порций

Ингредиенты: *650 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 100 г тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), 2 кабачка маленького размера, 1 средняя луковица, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного или оливкового масла, 2 пучка петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: кабачки нарезать кубиками, лук нашинковать, чеснок измельчить, петрушку мелко нарезать. Духовку разогреть до 180 °С. Форму для хлеба или противень, неглубокую сковороду или любую другую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или сливочного масла, чтобы не допустить пригорания. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить в нее тыкву, лук и чеснок. Тушить в течение 7–8 минут. Затем выложить шумовкой в отдельную просторную и широкую посуду, дать немного остыть. После этого добавить фарш, яйца, петрушку, соль и перец. Тщательно смешать до однородности. Сформовать из получившейся массы рулет. Поместить ее на противень или форму для выпечки, поставить в духовку. Запекать рулет 75–90 минут. При запекании рулет осядет примерно на 5 см, также будет много сока, поэтому мы рекомендуем запекать в форме с решеткой, если такая имеется.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 29 г

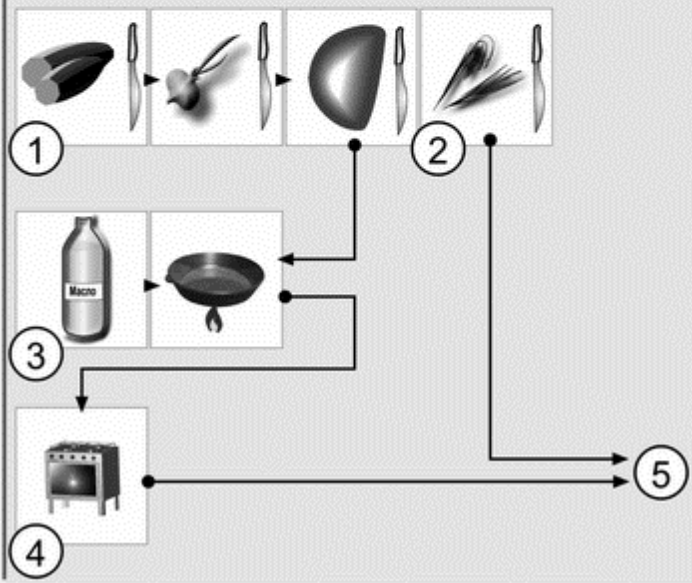
Говяжий рулет с кабачками

Ингредиенты:

говяжий фарш - 650 г | яйцо - 1 шт. | тертый сыр - 100 г | кабачки - 2 шт. | лук - 1 головка

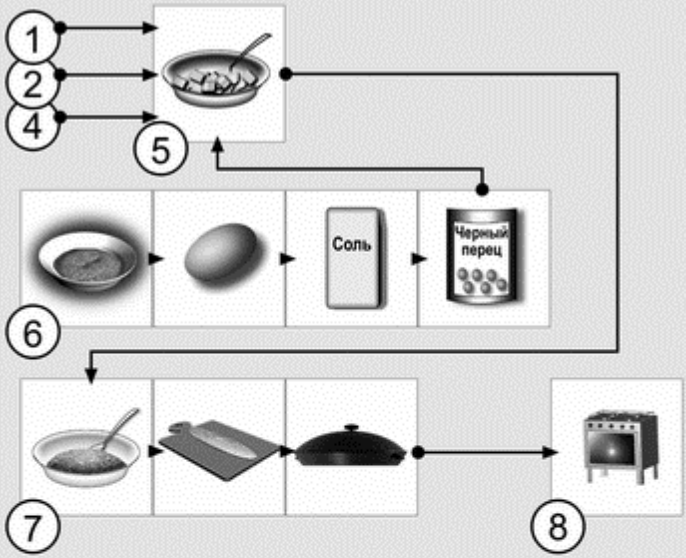
чеснок - 2 дольки | растительное масло - 3 ст. л. | петрушка - 2 пучка | соль | молотый черный перец

Приготовление:



Говяжий рулет с кабачками

Приготовление:



Примечание:

Кабачки нарезать кубиками, лук нашинковать, чеснок измельчить, петрушку мелко нарезать. Духовку разогреть до 180°С. Форму для хлеба или противень, неглубокую сковороду или любую другую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или сливочного масла, чтобы не допустить пригорания. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить в нее кабачок, лук и чеснок. Тушить в течение 7–8 минут. Затем выложить шумовкой в отдельную просторную и широкую посуду, дать немного остыть. После этого добавить фарш, яйца, петрушку, соль и перец. Тщательно смешать до однородности. Сформировать из получившейся массы рулет. Поместить ее на противень или форму для выпечки, поставить в духовку. Запекать рулет 75–90 минут. При запекании рулет осядет примерно на 5 см, также будет много сока, поэтому мы рекомендуем запекать в форме с решеткой, если такая имеется.

Котлеты с тушеными овощами

3 порции

Ингредиенты: *450 г говяжьего фарша, 225 г стручков зеленой спаржевой фасоли или 350 г капусты брокколи или цветной, 1 средняя луковица, 3 ст. ложки сухого белого вина, 1–2 дольки чеснока, немного оливкового или растительного масла, 50 г очищенных грецких орехов, 1 1/2 ч. ложки тертого свежего*

имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить, замороженные продукты, разморозить и нарезать. В широкой фарфоровой или фаянсовой миске смешать фарш с 1 столовой ложкой соевого соуса, 1 столовой ложкой вина и чесноком. Вымешивать его нужно очень тщательно, потому что неправильно приготовленный фарш будет плохо жарить и есть вероятность, что он развалится. Из фарша слепить биточки или котлеты, как вам больше нравится. Сковороду поставить на средний огонь, влить 2–3 столовые ложки масла. Когда масло достаточно прогреется, выложить грецкие орехи. Жарить до золотистого цвета, а затем снять с помощью шумовки и поместить в отдельную посуду. На сковороду положить котлеты и жарить, переворачивая до готовности, то есть до полной мягкости, а после этого положить в отдельную посуду.

Взять другую сковороду или вымыть ту, на которой жарились котлеты, влить немного растительного масла. Выложить на нее зеленую спаржевую фасоль или капусту, лук и имбирь. Накрыть крышкой и тушить до полной мягкости на сильном огне. Затем добавить готовые биточки или котлеты, влить белое сухое вино и соевый соус, посыпать оставшимся чесноком и тушить еще пару минут. Разделить по тарелкам, посыпать каждую порцию орехами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 13 г

Клетчатка: 6 г

Белки: 34 г

Мясные рагу

Говядина, ТУШЕНнАЯ с помидорами и имбирем

6 порций

Ингредиенты: *1,5–2 кг говяжьей вырезки, 400 г консервированных помидоров, 1 маленькая луковица, 75 мл яблочного уксуса, 30 мл оливкового масла, 3–4 таблетки подсластителя, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка молотого имбиря, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо промыть, нарезать на куски толщиной в 5 см, помидоры нарезать, лук нашинковать, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния, чеснок измельчить. Сковороду поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду ломтики говядины и жарить в течение нескольких минут. К этому времени мясо должно подрумяниться. Затем добавить лук, помидоры и чеснок и тушить. В это время отдельной посуде тщательно смешать подсластитель, имбирь и яблочный уксус. Вылить полученную смесь на сковороду, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимального и тушить 1 час и 15 минут. В качестве гарнира идеально подойдут вареные или свежие овощи.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 47 г

Рагу из говядины с грибами и овощами

6–7 порций

Ингредиенты: *1 кг говяжьей вырезки, 225 мл сухого красного вина, 225 г грибов, 1 большая луковица, 2 свежих зеленых перца, 75 мл оливкового или растительного масла, 1/2 ч. ложки загустителя для соуса или эмульгатора, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка сушеного орегано, 1 1/2 ч. ложки соли.*

Приготовление: мясо промыть, нарезать кубиками небольшого размера (5х5 см), грибы промыть, очистить и нарезать, лук мелко нашинковать или натереть на крупной терке, перцы нарезать дольками. Духовку разогреть до 130 °С. Сковороду поставить на средний огонь, влить оливковое масло.

Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду бифштексы и обжарить до коричневого цвета. Смешать в течение 10 минут в миксере вино и загуститель. В кастрюлю, рассчитанную на 2,5 л, поместить поджаренное мясо, вылить соус из вина, грибы, зеленый перец, лук, паприку, орегано и соль. Слегка перемешать так, чтобы мясо осталось в самом низу. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить в холодное место на 5 часов. Затем поставить кастрюлю на огонь и вскипятить. Разложить по суповым тарелкам и подавать. Можно также подавать без жидкости, используя шумовку.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 25 г

Рагу по-американски

6 порций

Ингредиенты: *1 кг говяжьей вырезки, 400 мл воды, 1 бульонный говяжий кубик, 100 г грибов,1 небольшая луковица, 2 небольшие репки, 1 средняя морковь, 75 мл оливкового или растительного масла, 1 корень сельдерея, 30 г свежей зеленой петрушки, 1/2 ч. ложки загустителя для соуса или эмульгатора, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо нарезать кубиками средних размеров, лук мелко нашинковать, репки нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке или нарезать брусочками, грибы промыть, очистить и мелко нарезать, сельдерей и петрушку измельчить. Блюдо нужно готовить в жаровне, гусятнице. Жаровню поставить на огонь, влить растительное масло. Когда масло достаточно прогреется, выложить куски мяса. Жарить до золотистого цвета. Затем при помощи шумовки достать мясо, а в жаровню влить 75 мл воды, поместить лук, готовить с минуту, а затем на лук положить куски мяса. Уменьшить огонь, накрыть крышкой, и тушить 1,5–2 часа. Еще раз осторожно, потому что оно мягкое, вынуть мясо из жаровни. Влить в жаровню 225 мл воды, добавить грибы, репу, морковь, сельдерей и петрушку. Положить сверху на овощи мясо. Тушить под крышкой еще 35–45 минут или до полной мягкости грибов и овощей. Разложить рагу по тарелкам, вынув овощи с мясом шумовкой. А из жидкости в жаровне приготовить соус. Для этого нужно эту жидкость смешать в блендере или миксере с загустителем или эмульгатором. Полученный соус можно вылить на рагу или же подать отдельно.

Для любителей традиционного рагу можно поступить следующим образом: не готовить никакой соус, а подать в широких, суповых тарелках вместе с жидкостью. Подавать с нежирной сметаной.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 28 г

Другие блюда из говядины

Фаршированные кабачки (блюдо готовится в микроволновой печи)

4 порции

Ингредиенты: *225 г говяжьей грудинки, 4 маленьких тыквочки или кабачка, 800 г квашеной капусты, 100 г сыра (лучше всего сладкого), 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка семян тмина, соль по вкусу.*

Приготовление: грудинку мелко нарезать, сыр нарезать на маленькие кусочки или натереть на крупной терке, тыквы или кабачки очистить от кожи и семян (семена удобнее всего удалять, используя столовую ложку), разрезать на половинки. В кастрюлю, рассчитанную на 2 л, которую можно ставить в микроволновую печь, поместить половинки кабачков и налить немного воды. Накрыть крышкой и поставить в микроволновую печь, тушить на максимуме в течение 3 минут. К этому времени тыква должна стать мягкой и ее нужно вынуть шумовкой. А в кастрюлю поместить мясо, кислую капусту, тмин и горчицу. Тщательно перемешать, накрыть крышкой, поставить в микроволновую печь, тушить на максимуме в течение 6 минут. Затем с помощью шумовки выложить капусту с мясом в половинки кабачков, посыпать сверху сыром. Фаршированные половинки поместить в кастрюлю, где все еще находится некоторое количество жидкости, а кастрюлю поставить в микроволновую печь на 3–5 минут, пока сыр не расплавится.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы : 8 г

Клетчатка: 8 г

Белки: 21 г

Бифштекс (готовится в аэрогриле)

6–8 порций

Ингредиенты: *740 г–1 кг говяжьей вырезки, оливковое или растительное масло по необходимости, зелень и свежие овощи для украшения.*

Приготовление: мясо промыть и нарезать на ломтики толщиной 2,5–5 см. Мясо полить оливковым маслом с каждой стороны или окунуть в масле, налитом в блюдечко. Аэрогриль

разогреть и установить решетку на среднюю высоту. Время жаренья с одной стороны зависит от толщины бифштекса, если его толщина 2,5 см, то от 5 до 5,5 минут, если 4 см, то – 6 минут и более. Затем перевернуть мясо и жарить до мягкости. Подавать со свежими овощами, украсив зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: 37 г

классический ростбиф

6 порций

Ингредиенты: *2 говяжьих ребрышка, 75 мл растительного или оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: для приготовления нужно мясо высшего сорта. Духовку разогреть до самой высокой температуры. Подготовить противень. Ребра натереть оливковым маслом и положить на противень салом наверх. Противень поместить в духовку. Уменьшить температуру духовки до 180 °С. Запекать в течение 1,5 часа. Мясо достать из духовки, разделить на порции и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: 25 г

Говяжья подливка

8 порций

Ингредиенты: *400 мл говяжьего бульона или 3 бульонных кубика на 400 мл воды, 2 ст. ложки сухого красного вина, 1 небольшая луковица, 150 мл жирных сливок, 1 долька чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: лук нашинковать, чеснок измельчить. Для этого блюда может пригодиться бульон, оставшийся от приготовления любого мясного блюда. В небольшой кастрюльке смешать бульон, вино, концентрат, лук и чеснок. Поставить на плиту, довести до кипения. Готовить, пока количество жидкости не сократится втрое (это займет примерно 15–20 минут). Снять с плиты, охладить, вылить в миксер и взбить с загустителем. Полученную жидкость вылить в кастрюлю, добавить сметану,

посолить и поперчить по вкусу.

Подавать соус с говядиной.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 ст. ложки)

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 3 г

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ И БАРАНИНЫ

Свинина популярна по двум причинам – она вкусна и не очень дорога. Но у нее есть один недостаток – слишком много жира. Баранина тоже редко бывает постной. К тому же некоторым не нравится ее специфический вкус. Но можно мешать различные виды мяса, в этой главе вы узнаете, как.

Блюда из свинины

Свиные отбивные, тушенные в курином бульоне

2–3 порции

***Ингредиенты**: 2–3 свиные отбивные, толщиной 5 см или 2–3 куска мяса весом по 225 г, 200 мл куриного бульона или 1 куриный бульонный кубик, растворенный в 200 мл воды, 3 ст. ложки бальзаминового уксуса (можно заменить обычным белым уксусом), 2 ст. ложки оливкового масла, 3 дольки чеснока, 1/4 ч. ложки загустителя или эмульгатора, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить, мясо, если нужно, отбить молотком до толщины в 2,5 см. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду отбивное мясо. Поджарить с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. После этого влить бульон, добавить уксус и чеснок. Накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимального и тушить около часа. Отбивные снять деревянной лопаткой или шумовкой и поместить на тарелки. Сковороду снять с огня и дать жидкости остыть. Затем поместить в миксер и взбить с загустителем (можно взбивать блендером). Полить полученным соусом отбивные.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 36 г

Свиная отбивная с шалфеем и розмарином

2 порции

***Ингредиенты**: 2 свиные отбивные или 2 куска мяса толщиной в 3 см, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 долька чеснока, по 1/2 ч.*

ложки порошкообразного шалфея и розмарина, соль по вкусу.

Приготовление: чеснок измельчить, мясо, если нужно, отбить молотком до толщины в 2,5 см. Мясо натереть чесноком. В отдельной мисочке смешать розмарин и шалфей и немного соли. Обсыпать полученной смесью отбивную с обеих сторон. Тяжелую сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду отбивное мясо. Обжарить до полуготовности. Если вам нужно приготовить 5–6 порций, то лучше не старайтесь впихнуть все на одну сковороду, а приготовить в несколько приемов. Затем налить воды, накрыть крышкой, поставить на маленький огонь и тушить в течение 1 часа или пока вода полно-стью не испарится. К этому времени мясо должно стать очень мягким, поэтому его нужно очень осторожно при помощи деревянной лопатки перевернуть. Отбивные выложить шумовкой на тарелки, а из жира, оставшегося после жарки, нужно приготовить соус. Для этого следует увеличить огонь и влить в сковороду вино. Довести до кипения и кипятить несколько минут, чтобы выпарить некоторое количество жидкости. Полученным соусом полить отбивные.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 23 г

Мясо, тушеное с капустой

3 порции

***Ингредиенты**: 3 свиные отбивные толщиной 2,5 см или 3 куска мяса небольшой толщины, 3 ломтика бекона, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 небольшая луковица, 400 г квашеной капусты, 4 таблетки подсластителя, 1 ч. ложка горчицы или 1/4 ч. ложки сухой горчицы.*

Приготовление: мясо если нужно отбить до толщины в 2,5 см, луковицу нашинковать, капусту отжать от жидкости, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, поджарить ломтики бекона до золотистого цвета. Затем выложить их в отдельную посуду с помощью шумовки. Слить со сковороды лишний жир, выложить отбивное мясо. Жарить до полуготовности. Снять со сковороды, отложить в сторону, а на сковороду поместить лук, слегка обжарить, добавить квашеную капусту, подсластитель и горчицу,

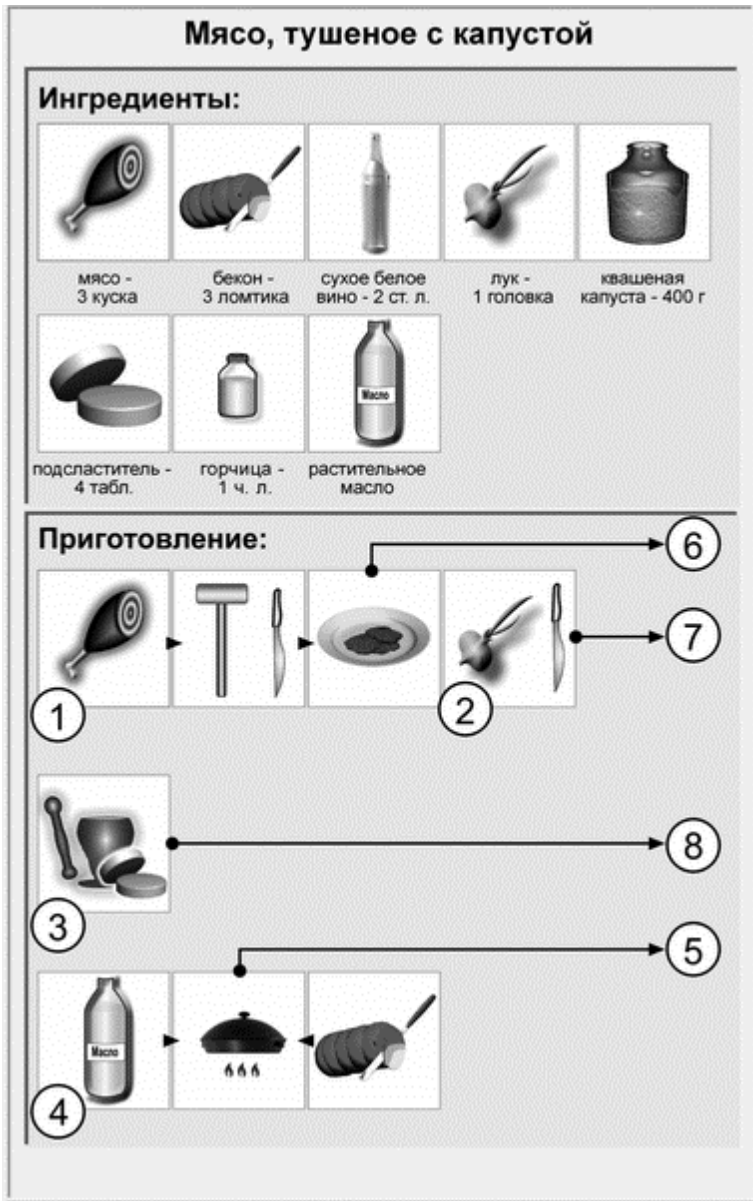
влить вино. Перемешать, добавить бекон и выложить наверх отбивные. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить 45 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

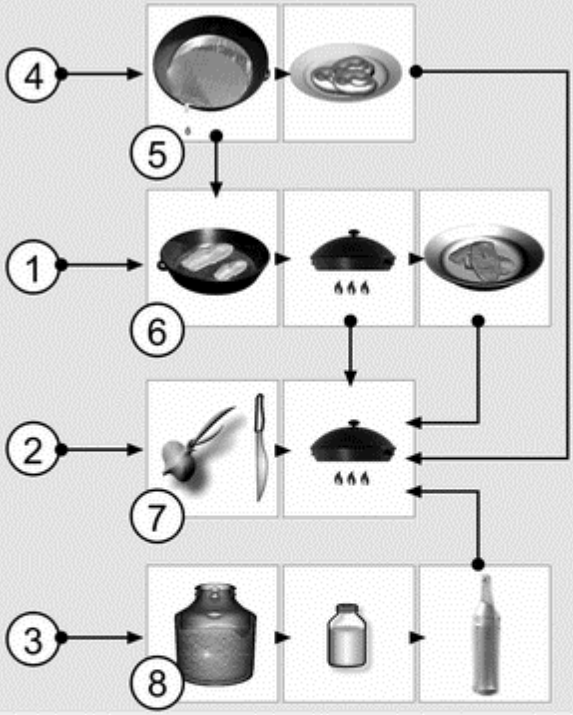
Клетчатка: 4 г

Белки: 27 г



Мясо, тушенное с капустой

Приготовление:



Примечание:

Мясо отбить до толщины в 2,5 см, луковицу нашинковать, капусту отжать от жидкости, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния. Сковороду поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, поджарить ломтики бекона до золотистого цвета. Затем выложить их в отдельную посуду с помощью шумовки. Слить со сковороды лишний жир, выложить отбивное мясо. Жарить до полуготовности. Снять со сковороды, отложить в сторону. На сковороду поместить лук, слегка обжарить, а затем добавить квашеную капусту, подсластитель и горчицу, влить вино. Перемешать, добавить бекон и выложить наверх отбивные. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить 45 минут.

Свиные отбивные с яблочным уксусом

2 порции

Ингредиенты: *2 свиные отбивные толщиной 2,5 см или два куска мяса весом по 225 г, 1 маленькая луковица, 75 мл яблочного уксуса, 1/2 ч. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 таблетки подсластителя, соль по вкусу.*

Приготовление: лук нашинковать, подсластитель

измельчить до порошкообразного состояния, а мясо, если нужно, отбить молотком до толщины в 2,5 см. К свинине хорошо подходят яблоки, в том числе и яблочный уксус. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду отбивное мясо. Поджарить с двух сторон, почти до готовности. В отдельной фарфоровой или фаянсовой посуде смешать соевый соус, яблочный уксус и подсластитель. Полить полученной смесью отбивные, посыпать репчатым луком. Накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимального и тушить около 45 минут или пока вся жидкость не выкипит.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 36 г

Свиные отбивные с соусом из сливок и горчицы

2 порции

Ингредиенты: *2 свиные отбивные или 2 куска мяса толщиной в 3 см, 1 ст. ложка жирных сливок, 1 ст. ложка сухого белого вина, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: мясо, если нужно, отбить молотком до толщины в 2,5 см. Отбивную посолить и поперчить с обеих сторон. Тяжелую сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду отбивное мясо. Жарить с каждой стороны до светло-коричневого цвета. Если вам нужно приготовить 5–6 порций, то лучше не старайтесь впихнуть все на одну сковороду, а приготовьте в несколько приемов. Затем снять отбивные со сковороды и выложить в отдельную посуду (нужно накрыть, чтобы сохранить тепло). Приготовить соус, вылив вино на сковороду, в которой жарились отбивные. Перемешать, довести до кипения. В отдельной широкой миске взбить при помощи венчика или двух вилок сливки и горчицу. Вылить полученную смесь на сковороду. Готовить несколько минут. Отбивные разложить по тарелкам и полить соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 20 г

ЖАРЕНАЯ свинина в маринаде

6 порций

***Ингредиенты**: 6 ломтиков свинины толщиной в 2,5 см весом по 225 г, 1 порция «Очень острого маринада к мясу» (см. главу «Приправы и соусы»).*

Приготовление: в миску или кастрюльку с крышкой поместить ломтики мяса, залить маринадом и поставить в холодильник как минимум на несколько часов. Напоминаем, что маринад очень острый, поэтому обязательно вымойте руки. Мясо можно готовить в гриле, барбекю (на самом маленьком огне) или на сковороде. Также можно готовить до той мягкости и степени прожаренности, которая вам больше нравится.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 42 г

Свинина с артишоками, грибами и горчицей

4 порции

***Ингредиенты**: 650 г свиного филе, 125 мл куриного бульона или 1 бульонный кубик, разведенный в 125 мл горячей воды, 225 г грибов, 1 банка консервированных четвертей сердцевин артишоков, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки горчицы, соль по вкусу.*

Приготовление: свиное филе нарезать на тонкие ломтики, разрезав его на 4 части поперек волокон и отбить с обеих сторон до толщины не более 5 мм, лук нашинковать, чеснок измельчить, грибы промыть, почистить и мелко нарезать. Все продуты, необходимы для приготовления этого блюда, мелко нарезаны, поэтому приготовление не займет у вас много времени. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на сковороду отбивное мясо. Поджарить с двух сторон (по 4 минуты каждую сторону) до румяного цвета. Затем с помощью шумовки или деревянной лопатки снять со сковороды и поставить в теплое место, чтобы отбивные не остыли. На сковороду поместить оставшееся сливочное масло и, когда оно растопится, добавить грибы, лук и чеснок. Жарить до готовности лука, то есть пока он не станет золотистым. После этого влить куриный бульон, положить артишоки и горчицу. Перемешать, добавить теплые отбивные,

накрыть крышкой и тушить еще 5 минут. Разделить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 25 г

Блюда со свиными сосисками и из сосисочного фарша

Капустная запеканка с сосисками

3 порции

Ингредиенты: *450 г низкоуглеводных сосисок, 450 г замороженной брюссельской капусты, соль по вкусу.*

Приготовление: сосиски нарезать ломтиками толщиной 2,5 см, капусту разморозить, и, если нужно, нарезать. Духовку разогреть до 180 °С. Противень размером 20х20 см, или любую другую форму для выпечки смазать небольшим количеством растительного или оливкового масла, чтобы предотвратить пригорание. На дно формы или противня поместить капусту, сверху расположить ломтики сосисок. Накрыть крышкой и готовить 40 минут. Затем снять крышку и запекать 5–7 минут, чтобы сосиски подрумянились.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 25 г

Рагу с капустой и свиным фаршем

3 порции

Ингредиенты: *450 г свиного сосисочного фарша, 225 мл куриного бульона, 1 куриный бульонный кубик, 1 маленькая луковица,1 свежий зеленый перец, 2 стебля сельдерея, 2 ст. ложки Вустерширского соуса, 1/2 ч. ложки черного молотого перца. Для капусты: 0,3 кочана цветной капусты, сливочное или растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: сельдерей, лук и перец нашинковать, цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить до по– луготовности в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. Сковороду с

антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное или растительное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на сковороду фарш. Жарить, постепенно увеличивая огонь и постоянно перемешивая вилкой, чтобы фарш не склеился, а стал рассыпчатым. Когда фарш подрумянится, удалить лишний жир, образовавшийся при жарке, влить куриный бульон, растворить кубик, добавить лук, перец, сельдерей, Вустерширский соус и перец. Тщательно смешать. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить 15–20 минут, пока цветная капуста не станет полностью мягкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 12 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 22 г

Тушеная капуста с сосисками

3 порции

Ингредиенты: *450 г низкоуглеводных сосисок, 1 кочан капусты, 1 маленькая луковица, 2–3 ст. ложки сливочного масла.*

Приготовление: лук и капусту нашинковать, сосиски нарезать.

Для приготовления этого блюда понадобится две сковороды и, соответственно, две конфорки плиты, чтобы можно было готовить одновременно. Если же у вас нет таких условий, то готовить можно по отдельности, каждый раз на чистой сковороде. Только, пока готовится вторая часть блюда, нужно не дать остыть первой. Для этого ее можно поместить в теплую духовку. Две сковороды поставить на средний огонь, сливочного масла положить поровну. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на одну сковороду лук и сосиски, а на вторую капусту. Сосиски с луком обжарить до золотистого цвета, а капусту до полной мягкости. В одной из сковородок смешать все вместе, разделить по тарелкам.

При покупке сосисок нужно следить за содержанием углеводов, потому что обычно сосиски содержат значительное их количество. Обязательно посоветуйтесь с продавцом.

Подавайте с низкокалорийной сметаной или кетчупом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 21 г

Жареные сосиски с сыром

3 порции

***Ингредиенты**: 450 г свиных сосисок (острых или деликатных), 1 нашинкованная маленькая луковица, сливочное или растительное масло для жарки, 100 г сыра (твердого, ни соленого, ни сладкого).*

Приготовление: луковицу нашинковать, сыр натереть. Тяжелую сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное или растительное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на сковороду сосиски. Поджарить с двух сторон (по 4 минуты каждую сторону) до румяного цвета. Затем добавить лук. Готовить до золотистого цвета сосисок и мягкости и прозрачности лука. После этого слить лишний жир, который образовался при жарке, посыпать сверху сыром. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой, и готовить еще 1–2 минуты, пока сыр не расплавится. При помощи шумовки разложить по тарелкам и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 31 г

Рагу со свининой

Тушеная свинина с овощами

6 порций

***Ингредиенты**: 1 1/4 килограмма свинины с костями, 400 г консервированных томатов, 1 большая луковица, 1 большой свежий зеленый перец, 2 средних кабачка, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, 2 чайные ложки тмина, 2 ч. ложки сушеного орегано, 1/2 ч. ложки острого перца чили.*

Приготовление: свинину разделить на куски, томаты нарезать, лук и перец нашинковать, кабачки нарезать небольшими брусочками, чеснок измельчить. Свинина если и жарится долго, то тушится быстро, а мясо с костями придаст блюду особенный аромат и стоит оно гораздо дешевле. Поэтому его можно назвать как блюдом быстрого приготовления, так и экономичным блюдом. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное или растительное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на сковороду мясо. Жарить, пока мясо не

подрумянится со всех сторон. Уменьшить огонь, добавить сначала лук, чеснок и перец, а затем кабачок, помидоры, тмин, орегано и чили. Накрыть сковороду крышкой и тушите еще в течение 1 часа.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 35 г

Блюда из баранины

ТУШЕНАЯ баранина с карри

3 порции

***Ингредиенты**: 450 г молодой баранины, 1 большая луковица, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка приправы карри, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: баранину нарезать маленькими кубиками размерами 1х1 см, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное или растительное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, добавить карри и готовить, помешивая несколько минут. После этого добавить баранину, чеснок и лук. Накрыть крышкой и тушить, время от времени перемешивая, около 7 минут, или до тех пор, пока баранина не станет полностью мягкой. Посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 31 г

Ароматная жареная баранина

2 порции

***Ингредиенты**: 2 бараньих отбивных весом по 170–225 г или 2 куска баранины не толще 2,5 см, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки сушеного тимьяна, соль по вкусу.*

Приготовление: если нужно, баранину отбить специальным молотком. Смазать мясо оливковым маслом и лимонным соком с обеих сторон. Посыпать ее тимьяном и оставить на час, чтобы баранина пропиталась ароматом тимьяна. Жарить в гриле или барбекю 4–5 минут с каждой стороны. Также можно жарить на

сковороде с оливковым и растительным маслом, только выкладывать нужно шумовкой, чтобы как можно меньше жира попало на тарелку.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 30 г

Тушеная баранина с репой и брюквой

4 порции

Ингредиенты: *650 г молодой постной баранины для тушения, 200 мл говяжьего бульона или 0,5–1 бульонный говяжий кубик на 200 мл воды, 100 г лука, 250 г репы, 250 г брюквы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки загустителя или эмульгатора, 3 дольки чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: баранину нарезать на небольшие кусочки, лук нашинковать, репу и брюкву нарезать, чеснок измельчить. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на средний огонь, поместить сливочное или растительное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, добавить кусочки баранины. Жарить до тех пор, пока мясо не подрумянится, а после этого добавить лук, репу и брюкву. Пока баранина с овощами жарится, смешать в миксере в течение нескольких минут бульон и загуститель. Добавить полученный соус на сковороду, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и чеснок. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить около 1 часа.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 38 г

Баранья лопатка

3 порции по 450 г

Ингредиенты: *баранья лопатка, с костью или без, 225 мл сухого красного вина, 3 ст. ложки лимонного сока, 5 долек чеснока, 225 мл оливкового масла, 1 ст. ложка сухого розмарина, 1 ст. ложка сушеного орегано, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Поместить лопатку в

большую кастрюлю или посуду, подходящую по размеру. Приготовьте маринад, смешав вино, лимонный сок, 125 мл оливкового масла, 4 дольки чеснока, розмарин и орегано, соль и перец. Залить маринадом лопатку и поставить в холодильник на 5–6 часов, время от времени переворачивая. Духовку разогреть до 220 ˚С. Мясо извлечь из маринада. Смешать оставшееся оливковое масло и чеснок. Натереть мясо полученной смесью. Затем поместить его в жаровню или на противень. Запекать в течение 10 минут, а потом уменьшить температуру до 180 ˚С и готовить до полной мягкости мяса. Выключить духовку и держать там противень с мясом еще 15–20 минут. Подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: 2 г

Шашлык из баранины

6 порций

Ингредиенты: *1 кг баранины, 2 маленькие луковицы, 75 мл лимонного сока, 125 мл оливкового масла, 1 долька чеснока, 1/2 ч. ложки сушеного орегано, соль по вкусу.*

Приготовление: для этого традиционного греческого блюда нужно баранину нарезать кубиками размерами 2,5х5 см, луковицы разрезать на 4 части, чеснок измельчить. Смешать продукты для маринада: оливковое масло, лимонный сок, чеснок, орегано (можно слегка взбить блендером или в миксере). В широкую емкость с крышкой поместить куски баранины, залить маринадом и оставить мариноваться в холодильник или прохладное место как минимум на 1–2 часа (а можно и на всю ночь). После этого извлечь из маринада мясо, а маринад перелить в отдельную посуду. Нанизать мясо на шампуры, чередуя его с луком. Жарить шашлык, поворачивая несколько раз и поливая маринадом, на барбекю, или в гриле, или в духовке. Приготовление в зависимости от способа ваших пристрастий займет от 15 минут до часа (в духовке).

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 31 г

Соус к баранинЕ

Ингредиенты: *жир и сок, оставшийся после приготовления баранины, 225 мл куриного бульона, 1/2 ч. ложки загустителя или эмульгатора, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: этот рецепт позволяет сделать из приготовления мяса безотходное производство. Если вы успели заметить, то во многих рецептах жир и сок, оставшийся после приготовления мяса, используется для приготовления соуса к этому блюду.

На жидкости, которая осталась от жаренья часто образовывается жировая пленка, которую нужно удалить при помощи ложки или шумовки. После этого добавить в кастрюлю с соком и жиром 125 мл куриного бульона и тщательно перемешать, чтобы все растворилось. Затем поставить кастрюлю или жаровню на огонь (удобнее всего готовить в той же посуде, в которой жарилась баранина). А в это время в миксере или блендере смешать остатки куриного бульона с загустителем в течение нескольких секунд. Полученный соус должен быть достаточно густым. Его нужно вылить в кастрюлю с соком, жиром и куриным бульоном. Тщательно смешать, довести до кипения и готовить несколько минут. Посолить и поперчить по вкусу и подавать с бараньей лопаткой и любым другим блюдом из баранины.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: 1 г

Белки: не содержится

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ И ИНДЕЙКИ

Из всех видов мясных продуктов, употребляемых в пищу чаще всего, блюда из курицы самые экономичные, почти каждый может его себе позволить. Многие ошибочно считают, что куриное мясо и куриные окорока можно только жарить и печь, но отбивные и котлеты из этого продукта также очень вкусны. Жарить и печь курицу можно различными способами.

Блюда из курицы

Куриные конвертики с сыром

8 порций

***Ингредиенты**: 8 кусочков куриного филе, 225 г сливочного сыра, 1 луковица, 2 пучка зеленого лука, 24 ломтика бекона, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: филе нарезать на тонкие пласты, сливочный сыр размять с помощью вилки, зеленый лук вымыть и нарезать, луковицу мелко нашинковать. Куриное филе нарезать на тонкие пласты и сложив в пластиковый мешок или пакет, прокатать несколько раз скалкой до толщины в 5 мм. В широкой фаянсовой, фарфоровой или пластмассовой миске тщательно смешать зеленый лук, репчатый лук и сливочный сыр. Завернуть полученную массу в ломтики куриного филе, чтобы вся начинка была внутри. Затем полученные **к**онвертики обернуть беконом, по три на каждый. Для надежности конвертики можно скрепить шпажками или зубочистками. Поставить конвертики в холодильник на несколько часов. Блюдо можно запекать в духовке или готовить в гриле. Если в духовке, то нужно поместить конвертики на противень, застеленный фольгой и смазанный маслом. Затем печь по10 минут каждой стороны при высокой температуре.

Если на барбекю или гриле, то их нужно нагреть, разместить конвертики из куриных грудок на листе фольги и жарить по 5 минут каждую сторону. При любом способе приготовления бекон должен подрумяниться, сыр расплавиться. Подавать горячим, чтобы сыр не успел застыть.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 36 г

Курица с остро-сладким соусом

4 порции

***Ингредиенты**: 4 четверти курицы, 125 мл сухого белого вина, 3 ст. ложки бальзаминового уксуса (или любой другой уксус на травах), 3–4 ст. ложки оливкового масла, лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: курицу промыть и нарезать на кусочки. Разогреть духовку или гриль до 180 °С. Кусочки курицы натереть лавровым листом, солью и перцем, а затем поместить на противень или сковороду. Посуду, в которой будет запекаться курица, нужно смазать или сбрызнуть оливковым маслом, чтобы предотвратить пригорание. Кусочки курицы также нужно смазать. Готовить примерно 1,5 часа, переворачивая каждые 20–30 минут, поливая или сбрызгивая маслом. Когда курица приобретет золотистый цвет и станет полностью мягкой, вынуть противень или сковороду из духовки, жир из-под курицы перелить в маленькую кастрюльку. Наполовину уменьшить температуру в духовке и снова поставить в нее курицу на пару минут, чтобы она подсушилась.

Кастрюлю с жиром поставить на средний огонь, добавить сухое белое вино и уксус. Варить до тех пор, пока жидкость не загустеет. Подавать курицу, полив полученным соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 44 г

Жареная курица со шпинатом

3 порции

***Ингредиенты**: 2–3 куриные грудки, можно взять филе, 75 мл жирных сливок, 300 г замороженного шпината, 2 измельченные дольки чеснока, 30 г тертого сыра (лучше всего твердого, соленого), оливковое масло.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей. Кости внутри грудки небольшие, поэтому их можно разбить молотком для отбивных. Шпинат разморозить и мелко нарезать, чеснок измельчить. Большую сковороду с толстым дном поставить на средний огонь, налить оливковое масло. Когда масло прогреется, выложить на сковороду кусочки куриных грудок. Обжарить с двух сторон до полуготовности, а затем снять со сковороды. Добавить на сковороду еще масла, поместить шпинат и чеснок, жарить несколько минут. Потом добавить тертый сыр и сливки, довести до кипения, часто помешивая. На сковороду в соус выложить кусочки курицы, закрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить в течение 15 минут. Куриные грудки подавать вместе с соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 3 г
Белки: 33 г

Курица, запеченная в сливочном соусе

4 порции

Ингредиенты: *4 четверти курицы, 125 мл воды, 225 мл жирных сливок, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки порошка карри, 3–4 дольки чеснока, соль по вкусу, загуститель (эмульгатор) по необходимости.*

Приготовление: курицу помыть, снять кожу, разрезать или разорвать по суставам голени от бедрышек, а крылья от грудки (можно разрезать разделочным ножом на более мелкие куски), лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Это блюдо можно готовить как в духовке и гриле в домашних условиях, так и использовать в качестве блюда для пикника. гриль или духовку разогреть до 190 °С. Противень, сковороду или другую посуду, в которой будет запекаться курица, смазать маслом, чтобы предупредить пригорание. Поместить в нее кусочки курицы. Сковороду небольших размеров разогреть, растопить сливочное масло, добавить сливки, карри и чеснок. Довести до кипения и готовить несколько минут, постоянно помешивая. Полученной смесью полить кусочки курицы на противне, использовав третью часть соуса. Поставить противень в духовку или гриль, запекать 60–80 минут. Каждые 20–30 минут курицу нужно переворачивать и поливать соусом. Когда курица полностью приготовится, выложить ее на блюдо. Приготовить соус. В маленькую кастрюльку вылить соус, который остался на противне, добавить воды. Если соус недостаточно густой, можно воспользоваться загустителем. Полученный соус вылить на курицу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 5 г
Клетчатка: 1 г
Белки: 42 г

Курица, запеченная в зелени

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные четверти. Для маринада: 35 мл майонеза, 40 мл нежирного молока, немного зеленого и репчатого лука, 1/6 дольки чеснока, несколько капель острого соевого соуса, зелень петрушки, паприка, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезать, чеснок измельчить. Духовку разогреть до 190 °C. В шейкере, миксере или с помощью венчика смешать майонез, нежирное молоко, зеленый и репчатый лук, петрушку, соевый соус, чеснок, соль, перец и паприку. Смешав до однородности, обвалять в нем куриные четверти. Затем поместить в духовку и жарить 75–90 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 44 г

Куриное мясо с эстрагоном

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные четверти, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 мл сухого белого вина, 3 ст. ложки сушеного эстрагона, 1 долька чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Курицу помыть, разрезать или разорвать по суставам голени от бедрышек, а крылья от грудки. Поставить сковороду с толстым дном на средний огонь. Когда сковорода прогреется, растопить сливочное масло. Затем выложить на сковороду куски курицы и жарить до золотистой корочки. Слить со сковороды лишний жир, посолить, поперчить, посыпать сушеной травой – эстрагоном, добавить чеснок и влить вино. Затем сделать огонь меньше, накрыть сковороду крышкой и готовить 30 минут, время от времени переворачивая кусочки курицы. Когда курица станет полностью мягкой, выложить на тарелки, полить жиром из сковороды. Подавать с салатами или овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: следы

Белки: 44 г

Жареная куриная кожица

Ингредиенты: *сырая куриная кожица, растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: это блюдо можно готовить как на решетке, поливая кожицу жиром, так и в духовке и сковороде, чтобы кожица полностью погружалась в жир. Кожицу разрезать на

кусочки и жарить 10–15 минут до темно-золотистого цвета. Куриная кожица должна стать воздушной и хрустящей. Перед подачей посыпать солью. Хрустящая куриная кожица по вкусу очень напоминает картофельные чипсы.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: не содержится

Жареная курица с соусом из маринада

4–6 порций

***Ингредиенты**: 4–6 кусочков куриного филе. Для маринада: 15 мл сухого вишневого ликера, 25 мл соевого соуса, 1/4 долька чеснока, немного тертого имбиря.*

Приготовление: чеснок измельчить. В широкой миске смешать продукты для маринада: ликер, соевый соус, чеснок и тертый имбирь. В широкий пластиковый контейнер или любую другую удобную для маринования посуду поместить куриное филе, вылить сверху маринад. Затем поставить контейнер в холодильник, чтобы мясо пропиталось маринадом. Куриное мясо долго не держат в маринаде, поэтому не стоит держать его в холодильнике больше 1 часа.

Затем нужно вынуть куриное мясо, а маринад перелить в маленькую кастрюльку. Курицу запекать в гриле в течение 5–7 минут с каждой стороны или на противне в духовке10 минут с каждой стороны при высокой температуре. В это время поставить кастрюлю с маринадом на огонь, дать закипеть. Курицу подавать с горячим соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 26 г

Курица с лаймовым соком на гриле

4 порции

***Ингредиенты**: 4 четверти цыпленка, 125 мл сока лайма или лимона, 125 мл оливкового масла, 1 средняя луковица, 1 ч. ложка соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения

процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить куриное мясо до толщины в 5 мм. Поместить кусочки куриного мяса в гриль или на противень в сильно нагретую духовку. В это время смешать соус в отдельной посуде венчиком (можно смешать в блендере или миксере) оливковое масло, сок лайма или лимона, лук, эстрагон, соль и перец. Жарить в духовке или гриле в течение 45–50 минут на высоте 20 см от пламени, часто переворачивая и поливая соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 44 г

Курица с карри

4 порции

***Ингредиенты**: 4 куриные четверти, 4 ст. ложки сливочного масла, 3–4 таблетки подсластителя, 75 мл горчицы, 1 ч. ложка приправы карри, 1 ч. ложка соли.*

Приготовление: куриное мясо промыть, измельчить в порошок таблетки подсластителя. Духовку разогреть до температуры 190 °С. Растопить сливочное масло, перелить его в небольшую кастрюлю, затем добавить подсластитель, горчицу, соль и приправу карри и тщательно перемешать. Обвалять куриное мясо в полученной жидкости. На противень, сковороду или форму для выпечки выложить кусочки куриного мяса кожицей вниз и поставить в духовку. Запекать мясо в течение часа.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 44 г

Острая курица

4 порции

***Ингредиенты**: 4 четверти курицы. Для маринада: 1–2 стручка острого красного перца, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 маленькой луковицы, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 таблетки подсластителя, 1 лавровый лист,1/4 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка молотой гвоздики, 2 ст. ложки тертого имбирного корня, 1 ч. ложка измельченного тимьяна.*

Приготовление: таблетки подсластителя и лавровый лист измельчить. Духовку разогреть до температуры 190 ˚С. В кухонном комбайне или миксере смешать продукты до однородной массы. Главное, чтобы не было комочков, чтобы получилась мягкая, ароматная паста. Используя 1 перец, вы получите умеренно острую приправу, 2 – очень острую. Перелить маринад в пластиковый контейнер или кастрюльку, выложить в него кусочки куриного мяса. Поставить контейнер в холодильник на 8–12 часов. Выложить кусочки мяса на сковороду, противень или форму для выпечки вместе с маринадом. Жарить 1 час или 40 минут в духовке и 5 минут в гриле, на барбекю или в микроволновой печи.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 44 г

Жареная курица

5 порций

***Ингредиенты**: 1 курица весом около 2,5 кг, 1,5 ст. ложка майонеза, соль, паприка и черный молотый перец по вкусу, немного сушеного порошкообразного лука и немного масла.*

Приготовление: курица обычно продается замороженной, поэтому ее нужно разморозить, а затем высушить. Духовку разогреть до температуры 190 ˚С.

Смешать в небольшой посуде соль, черный молотый перец, паприку и сушеный лук. Полученной смесью натереть курицу со всех сторон и смазать изнутри майонезом. Затем противень, сковороду или другую форму смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание, поместить туда курицу и жарить 1,5 часа. Через час после начала запекания время от времени протыкайте курицу вилкой и проверяйте, прозрачный ли сок, то есть проверяйте на готовность. Когда курица будет готова, достать из духовки и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 52 г

куриное мясо с пряным соусом

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г куриного филе или 750 г – 1 кг куриного мяса с костями (окорочка), 225 мл куриного бульона (или 1 бульонный кубик). Смесь приправ: 2 ст. ложки красного молотого сухого перца, 1 1/2 ст. ложки тмина, 1 1/2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложка сушеного лука, 1 ст. ложка сухого чеснока, 1/4 ч. ложки очень острого перца, можно чили.*

Приготовление: с курицы (если это не филе) снять кожицу. Куриное мясо или окорочка поместить в широкую сковороду, форму для выпечки или гусятницу. В отдельной небольшой посуде смешать приправы: красный молотый перец, тмин, паприку, сушеный лук, чеснок, острый перец чили. Добавить к смеси приправ куриный бульон или растворенный в 225 мл горячей воды куриный бульонный кубик. Взбить при помощи венчика или двух вилок (также можно взбить в миксере). Вылить на куриное мясо половину соуса. Готовить в духовке 1,5 часа. Когда куриное мясо прожарится, разрезать его на кусочки (если филе) или отделить мясо от костей (если окорочка). Подавать полив оставшимся соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 26 г

ЖАРЕНАЯ курица с лимонным соком и зеленью

4 порции

***Ингредиенты**: 4 куриные грудки или 4 кусочка куриного филе, 125 мл сухого белого вина, 2–3 маленьких маринованных огурчика или 3–4 зеленых оливки, 75 мл оливкового масла, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 пучка зелени петрушки.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить куриное мясо до толщины в 5 мм, чеснок измельчить, петрушку мелко нарезать. Поставить сковороду с толстым дном на средний огонь. Влить оливковое масло. Когда масло накалится, положить куриные грудки. Жарить с каждой стороны по 3–4 минуты до полной готовности. Куриное мясо выложить при помощи шумовки и поместить в отдельную посуду. А в сковороду, где находится масло, оставшееся после жарки, добавить лимонный сок, белое вино, чеснок, огурцы или оливки. Готовить в течение минуты, постоянно помешивая. Затем уменьшить огонь и выложить куриное филе на сковороду,

накрыть крышкой. Тушить пару минут. Подавать, посыпав петрушкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 29 г

Тушеная курица с грибами и овощами

3 порции

Ингредиенты: *3 большие куриные грудки, 100 г свежих грибов, 100 г белой стручковой фасоли, 1 небольшая луковица, 30 г миндального ореха, 50 г лесных орехов, 2 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки не слишком сладкого вишневого ликера, 1 долька чеснока, 1 небольшой свежий корень имбиря, 1/4 ч. ложка загустителя или эмульгатора по желанию, зеленый лук, растительное масло.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), нарезать на маленькие кубики, чеснок измельчить, грибы мелко нарезать, миндальные и лесные орехи измельчить, зеленый и репчатый лук мелко нарезать.

В небольшой посуде смешать шерри, соевый соус, чеснок и имбирь. Если вы хотите получить соус погуще, то можно использовать загуститель (только смешивать нужно в блендере или миксере). Поставить сковороду на средний огонь, налить немного масла, добавить орехи и жарить до золотистого цвета. Затем добавить еще растительного масла, грибы, фасоль и репчатый лук. Жарить примерно 5 минут, а затем снять со сковороды при помощи шумовки и переложить в отдельную посуду. Положить на сковороду куриное мясо и обжарить с двух сторон. После этого накрыть сковороду крышкой и тушить 10 минут.

На сковороду, где тушится курятина, поместить овощи и соус. Тщательно перемешать и тушить до полной готовности еще несколько минут. При подаче посыпать тертым миндалем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 12 г

Клетчатка: 6 г

Белки: 36 г

курица с соусом из горчицы и сливок

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные четверти, 125 мл сливок, 75 мл куриного бульона (половина куриного кубика), 1 1/2 ч. ложки горчицы, 1 1/2 ч. ложки лукового порошка, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: куриные четверти промыть, высушить и по желанию нарезать на кусочки. Духовку разогреть до температуры 190 °C. Смешать соль, черный молотый перец и половину сушеного лука. Полученной смесью натереть куски куриного мяса. На противень или в сковороду, смазанные небольшим количеством масла, поместить курятину. Запекать, переворачивая, до готовности. Напоминаем, чтобы узнать, готово ли мясо, нужно проткнуть куриное мясо вилкой. Если сок прозрачный, то мясо готово, если нет – нужно продолжать готовить. Готовое куриное мясо снять с противня, а жир перелить в маленькую кастрюльку. В эту же кастрюльку добавить куриный бульон (можно растворить в 75 мл горячей воды половину куриного кубика) и поставить на огонь. Когда жидкость начнет закипать, добавить сливки, луковый порошок и горчицу. Перемешать и вылить перед подачей на куски цыпленка.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 44 г

Курица с бобами или спаржевой фасолью

3 порции

Ингредиенты: *3 куриные грудки, 250 г замороженных зеленых бобов (можно спаржевой фасоли), 1 таблетка подсластителя, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 небольшая луковица, немного растительного или оливкового масла, 2 дольки чеснока, 1/4 ч. ложки загустителя для соуса или эмульгатора, 1 1/2 ч. ложки красного перца чили, 2 ч. ложки сушеного базилика.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), зеленые бобы или фасоль нарезать на небольшие части, таблетки подсластителя измельчить, луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить. В широкой миске смешать при помощи венчика или вилки (можно взбивать в миксере) соевый соус, подсластитель, затем добавить загуститель и снова взбить. Добавить базилик, красный перец чили. Снова тщательно смешать.

Сковороду с толстым дном поставить на средний огонь, влить масло. Когда масло начнет дымиться, добавить лук и чеснок и жарить до приобретения луком золотистого цвета. После этого выложить на сковороду куриное мясо и жарить по 3–4 минуты с каждой стороны, добавить бобы или фасоль, вылить смешанный заранее соус. Закрыть сковороду крышкой и тушить несколько минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 31 г

курица с кунжутом

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные грудки, 3 ст. ложки растительного или оливкового масла, 40 г кунжута, соль по вкусу.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить до толщины 5 мм. Смешать кунжут с солью и обвалять в этой смеси куриное мясо с обеих сторон. Большую и широкую сковороду с толстым дном разогреть. Когда сковорода достаточно прогреется, налить на нее растительное масло и поместить куски грудки. Жарить по 5 минут с каждой стороны, пока мясо не станет золотистого цвета и не будет полностью мягким. К курице в кунжуте отлично подойдут зеленые салаты и капуста брокколи.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 30 г

Ароматный цыпленок в томатном соусе

4 порции

Ингредиенты: *цыпленок весом в 1,5–2 кг, 1 средняя луковица, 200 мл куриного бульона (можно заменить 1 кубиком бульона), 2 дольки чеснока, 1–2 таблетки подсластителя, 75 мл оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1/2 ч. ложки паприки, 1/2 ч. ложки тмина, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 1/4 ч. ложки острого перца (можно чили),*

1 ч. ложка соли.

Приготовление: цыпленка помыть, нарезать на кусочки, луковицу мелко нашинковать, таблетки подсластителя измельчить в порошок, чеснок измельчить. Духовку разогреть до средней температуры. На противень или, что удобнее всего, сковороду без ручки, которую можно накрыть крышкой, вылить оливковое масло и выложить кусочки цыпленка. Поставить в духовку и запекать до полуготовности. Вынуть сковороду из духовки, слить жир в небольшую емкость и добавить лук и чеснок. Снова поставить в духовку и запекать до полной готовности. В это время в посуду с горячим жиром добавить куриный бульон (или кубик бульона, растворенный в 200 мл горячей воды), чеснок, кориандр, корицу, паприку, тмин, имбирь, перец, подсластитель, томатную пасту и соль. Все тщательно смешать, а затем вылить в сковороду с цыпленком, которая находится в духовке. Накрыть сковороду крышкой, уменьшить температуру в духовке и тушить около 15 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 58 г

Курица в лимонном маринаде

5 порций

***Ингредиенты**: 1,5–2 кг куриного мяса, сок 1/4 лимона, 125 мл оливкового масла, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.*

Приготовление: для приготовления можно взять не только курицу или цыпленка, но и четверти, грудки или крылышки. Куриное мясо, которое вы выбрали, промыть и высушить. Духовку нагреть до 190 °С. Приготовить, тщательно смешав при помощи венчика или двух вилок в широкой посуде лимонный сок, оливковое масло, соль и перец.

Если вы готовите это блюдо из целой курицы или цыпленка, то, кроме того, что нужно тщательно смазать птицу, нужно не забыть натереть этой смесью внутреннюю полость. Кусочки курицы можно замариновать в смеси для смазывания курицы, дав им пропитаться около 1 часа, а можно, как и целую курицу, тщательно натереть. После этого поместить куриное мясо на сковороду или противень (который можно закрыть крышкой), желательно предварительно смазанный небольшим количеством масла. Запекать с закрытой крышкой в течение 1 часа.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 1 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 52 г

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

5 порций

Ингредиенты: *450 г куриной печени, 1 маленькая луковица, 30 г сыра (твердого, чуть соленого), 110 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 1 небольшой корень сельдерея, немного сушеного тимьяна, 1/2 дольки чеснока, соль по вкусу. Для капусты с рисом: 150 мл воды, 0,3 кочана цветной капусты, 40 г риса, сливочное или растительное масло, соль по вкусу.*

Приготовление: куриную печень промыть и нарезать на небольшие куски, луковицу измельчить, сыр натереть, лавровый лист, сельдерей и чеснок измельчить. Духовку разогреть до температуры 190 ˚С. Приготовить капусту с рисом. Для этого нужно промыть цветную капусту, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. Затем капусту тушить в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. Сварить на маленьком огне рис, пока он не впитает воду. Смешать капусту и рис.

Поставить сковороду на средний огонь, растопить масло. Затем добавить лавровый лист, тмин и лук. Когда лук станет золотистым, выложить на сковороду печень курицы. Часто переворачивая, жарить в течение 5 минут, добавить капусту с рисом. Готовить еще 5 минут. Запекать можно в этой же сковороде, или переложив ее содержимое на противень. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать до образования сырной корочки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 13 г
Клетчатка: 3 г
Белки: 21 г

Курица с сыром, луком и миндалем

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные грудки, 225 г сыра (полумягкого, сливочного, пикантного), 6 ст. ложек сливочного масла, 30 г*

миндаля, 1 небольшая луковица, немного зеленого лука.

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить куриное мясо до толщины в 5 мм, репчатый и зеленый лук мелко нарезать, сыр натереть. Сковороду с толстым дном поставить на средний огонь, поместить сливочное масло (4 ст. ложки). Когда масло растопится и достаточно прогреется, положить на сковороду кусочки курицы. Жарить до образования золотистой корочки с одной стороны. Затем курицу перевернуть и посыпать сверху сыром. Дожарить курицу до готовности. К этому времени сыр должен начать плавиться, а курица стать полностью мягкой. На другой сковороде растопить оставшееся сливочное масло, добавить миндальные орехи и жарить до золотистого цвета. Подавать, посыпав кусочки курицы жареным миндалем, репчатым и зеленым луком.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 43 г

Курица с густым томатным соусом

3 порции

***Ингредиенты**: 3 куриных окорока, 225 мл томатного соуса, 125 мл сухого красного вина, 100 г маринованных грибов, 85 г сыра (полутвердого, чуть сладкого), 1 свежий зеленый перец, 1 маленькая головка репчатого лука, 1–2 дольки чеснока, 1–1 1/2 ч. ложки сушеного орегано, 1–2 ст. ложки оливкового масла.*

Приготовление: грибы отжать от маринада, репчатый лук нашинковать, зеленый перец мелко нарезать, чеснок измельчить, сыр натереть. Курицу помыть, снять кожу, разрезать или разорвать по суставам бедра от ножек. Сковороду разогреть на среднем огне, влить оливковое масло. Жарить кусочки курицы до полной мягкости и золотистого цвета. Затем добавить томатный соус, грибы, вино, зеленый перец и орегано. Накрыть крышкой и тушить 45 минут. Куриное мясо снять со сковороды, положить на отдельную тарелку. То, что осталось на сковороде, нужно еще немного подержать на огне, чтобы масса загустела. Разогреть духовку до 200 ˚С. Курицу поместить на блюдо (если будете готовить в микроволновой печи) или противень, посыпать сыром. Готовить в течение 30 секунд – 1 минуты, пока сыр не расплавится. Перед подачей полить соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 12 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 49 г

Куриные грудки с перцем и артишоками

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные грудки, 400 г консервированных артишоков, 75 мл сухого белого вина, 1/2 свежего красного перца, 1 средняя луковица, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тмина, соль по вкусу.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей, артишоки отжать от маринада и нарезать, красный перец нарезать на узкие дольки, луковицу нашинковать, чеснок измельчить. Большую сковороду с толстым дном поставить на сильный огонь. Когда сковорода разогреется, выложить 2 ст. ложки сливочного масла и растопить его, затем выложить на сковороду куриные грудки и жарить 5–7 минут с каждой стороны до образования золотистой корочки. Затем выложить куриные грудки в отдельную посуду, а на сковороду добавить оставшееся масло, артишоков, перец, лук и чеснок. Тушить под крышкой 5 минут, часто перемешивая. Добавить сухое белое вино, тмин и обжаренные куриные грудки, уменьшить огонь. Готовить, время от времени помешивая,10 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 4 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 26 г

Курица, ЖАРЕНнАЯ на решетке

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные четверти, 3 ст. ложки растительного масла, 150 мл яблочного уксуса, 2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложка черного молотого перца.*

Приготовление: это блюдо предназначено для походных условий, оно просто в приготовлении, только маринад и, собственно, курица. Однако сырое мясо хранится недолго, даже в маринаде, поэтому постарайтесь использовать его как можно быстрее, особенно в жаркую погоду. Жарить его лучше всего в

гриле, на решетке или на барбекю. Решетка должна быть на расстоянии 20 см от огня. В небольшой кастрюльке или миске смешать ингредиенты для маринада: яблочный уксус, растительное масло, соль и перец. В широкий пластиковый контейнер или любую другую удобную для маринования посуду поместить куски курицы и залить маринадом. Поставить в холодильник на 1 час. Достать курицу из маринада и запекать на решетке, поливая куриное мясо время от времени маринадом. На полное прожаривание с каждой стороны должно уйти не больше 25 минут.

По внешнему виду сложно определить готовность мяса, поэтому рекомендуем посмотреть на сок, который выделится, когда вы проколите мясо. У готового мяса сок – прозрачный. Снять с гриля, подавать со свежими овощами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 44 г

Куриные «сверточки»

4 порции

***Ингредиенты**: 4 куриные грудки, 100 г ветчины, 125 мл сухого белого вина, немного растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, смесь пряностей и приправ для жаренья курицы.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить куриное мясо до толщины в 5 мм, ветчину тонко нарезать. На сковороде с толстым дном разогреть немного растительного масла, положить кусочки ветчины. Жарить до образования золотистой корочки. Затем снять ветчину со сковороды и слить лишний жир, образовавшийся при жареньи. На отбитые кусочки курицы поместить ломтики ветчины, а затем свернуть, чтобы получились «сверточки». Их нужно скрепить зубочистками или шпажками. Сковороду разогреть на сильном огне, растопить сливочное масло, влить оливковое. Когда масло достаточно прогреется, положить на сковороду «сверточки». Обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Уменьшить на плите огонь, влить белое вино, накрыть крышкой. Тушить 15 минут. Затем мясо выложить при помощи шумовки, положить на тарелки или блюдо для подачи (шпажки можно как вынуть, так и оставить). Жидкость на

сковороде кипятить до того, как она загустеет. Перед подачей полить «сверточки» горячим соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 37 г

Жареная курица с помидорами

3 порции

***Ингредиенты**: 3 куриные грудки, 400 г консервированных помидоров, 225 мл куриного бульона, 1 средняя луковица, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки оливкового или растительного масла, 1 ст. ложка тертого свежего имбиря, смесь приправ из молотого кориандра, тмина, молотой корицы, куркумы и черного молотого перца.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе) и нарезать куриное мясо кубиками, из костей сварить бульон (можно использовать куриный кубик, растворив его в 225 мл кипятка), помидоры нарезать или размять, луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить.

Большую сковороду поставить на огонь средней величины, влить масло. А когда масло прогреется, выложить на сковороду куриное мясо и лук. Жарить несколько минут, затем добавить корицу, кориандр, тмин и перец. Готовить куриное мясо до полной готовности, пока мясо не станет белым и, проткнув его вилкой, не потечет прозрачный сок. Затем посыпать его имбирем и чесноком, положить на сковороду томаты, влить бульон. Тщательно перемешать, накрыть сковороду крышкой. На плите уменьшить огонь и тушить15 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 13 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 26 г

Курица со сметанным соусом

4 порции

***Ингредиенты**: 4 куриные четверти, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 125 мл куриного бульона, 225 мл сметаны, 2 ст. ложки паприки, соль и черный молотый перец по*

вкусу.

Приготовление: куриные грудки помыть. Сково-роду с толстым дном разогреть, добавить сливочное масло. Когда масло растопится и прогреется, поло-жить на сковороду репчатый лук, жарить до золотистого цвета, а затем добавить куски курицы. Пока курица начинает жариться, смешать в фарфоровой или пластмассовой посуде паприку и куриный бульон. Полученную жидкость вылить на сковороду. Уменьшить огонь на плите и тушить под крышкой 45 минут. Затем выложить жареное мясо на тарелки для подачи или общее блюдо, а на сковороду вылить сметану, посолить и поперчить, вскипятить полученную жидкость. Затем перелить соус в соусницу и подавать к курице. В качестве гарнира подойдет любое блюдо из капусты.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 53 г

Блюда из фарша индейки

Запеканка с фаршем из индейки

5 порций

Ингредиенты: *450 г фарша из индейки, 100 г сала, 1 маленькая луковица, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки Вустерширского или соевого соуса, 2 ч. ложки смеси специй для курицы (состоит из сушеного лука, сушеного чеснока, карри, паприки, черного молотого перца и соли), зелень петрушки или сельдерея.*

Приготовление: луковицу и яблоко мелко нарезать. Обычно мясные рулеты готовятся из говядины, но, если заменить его фаршем из индейки, блюдо станет еще лучше. Духовку разогреть до 180 °С. Смешать в фарфоровой или фаянсовой широкой миске яйцо, соевый соус, приправы, зелень петрушки и сельдерея. Затем добавить полученную массу к фаршу и смешать, тщательно перемешивая, до однородности. Равномерно выложить фарш в форму для выпечки, на сковороду или противень не очень толстым слоем. Запекайть в духовке 50 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 32 г

Рулет из фарша индейки

6 порций

Ингредиенты: *1 кг фарша из индейки, 1 средняя луковица, 2 яйца, 2 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки карри, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ст. ложка соли, клюква или брусника для украшения.*

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить. Духовку разогреть до 180 °С. Смешать в фарфоровой или фаянсовой широкой миске фарш, яйца и специи до однородности, тщательно перемешивая руками. Из фарша сделать рулет, а затем выложить на противень, в сковороду или форму для выпечки, предварительно смазав их небольшим количеством масла. Запекать в духовке 60–70 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 29 г

Запеканка из индейки

6 порций

***Ингредиенты**: 450 г фарша из индейки, 1/2 средней луковицы, 1 долька чеснока, 225 г сыра (полумягкого, чуть сладкого), 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей петрушки, корица, молотый мускатный орех, соль и черный молотый перец по вкусу. Для соуса: 75 г сыра (твердого, чуть соленого), 350 мл сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: луковицу мелко нашинковать, чеснок измельчить. Это блюдо лучше всего и быстрее всего готовить в микроволновой печи, однако вы можете приготовить его в духовке при большой температуре. В огнеупорной посуде, которую можно поставить в микроволновку, смешать лук и чеснок, выложить фарш, тщательно перемешать до однородности. Поставить в микроволновую печь и готовить 5 минут на максимуме, периодически перемешивая, чтобы фарш хорошо прожарился. Затем вынуть миску из печи, добавить корицу и мускатный орех, перемешать и поставить на минуту обратно в микроволновую печь. В отдельной посуде смешать сыр, петрушку, соль и перец, добавить к фаршу и перемешать. Приготовить соус, смешав размягченное сливочное масло, сливки и сыр. Положить фарш в миску, залить сверху соусом и запекать в микроволновой печи на полной мощности в течение 6–8 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 22 г

котлеты из индейки

3 порции

***Ингредиенты**: 450 г фарша из индейки, 1 маленькая луковица, 1 свежий зеленый перец, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки Вустерширского соуса, 1 ст. ложка холодной воды, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка молотого имбиря, 2–3 пучка зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: лук мелко нашинковать, зеленый перец очень мелко нарезать, чеснок и петрушку измельчить. Мясо индейки вполне доступно по цене, кроме того, оно нежное и

быстро готовится. Это веские причины, чтобы его использовать. Смешайте все продукты в большой миске и сформовать из фарша бургеры (круглые котлеты) толщиной около 2 см. жарить на сковороде с растительным маслом с обеих сторон примерно по 5 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 27 г

Куриные «сверточки» с сыром

4 порции

Ингредиенты: *4 куриные грудки, 100 г копченой ветчины, 100 г сыра (полутвердого, сливочного, чуть сладкого), 125 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: куриные грудки помыть, снять кожу, очистить от костей (для ускорения процесса приготовления можно взять куриное филе), отбить куриное мясо до толщины в 5 мм, ветчину тонко нарезать. На сковороде с толстым дном разогреть немного растительного масла, положить кусочки ветчины и жарить до образования золотистой корочки. Затем снять ветчину со сковороды и слить лишний жир, образовавшийся при жареньи. На отбитые кусочки курицы поместить ломтики ветчины и тертый сыр, а затем свернуть, чтобы получились «сверточки». Их нужно скрепить зубочистками или шпажками. Сковороду разогреть на сильном огне, растопить сливочное масло, влить оливковое масло. Когда масло достаточно прогреется, положить на сковороду «сверточки». Обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Уменьшить на плите огонь, влить белое вино, накрыть крышкой. Тушить 15 минут. Затем мясо выложить при помощи шумовки, положить на тарелки или блюдо для подачи (шпажки можно как вынуть, так и оставить). Жидкость на сковороде кипятить до того, как она загустеет. Перед подачей полить «сверточки» горячим соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: 45 г

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

О приготовлении рыбы и ее употреблении можно сказать много хорошего. Дело в том, что рыба, как и капуста – самые

низкоуглеводные продукты, которые большинство людей любят и достаточно часто готовят. Также в рыбе мало холестерина и очень много витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального развития и жизни человека. Мясо рыбы очень быстро готовится, самое сложное из них – не более 35 минут. И это в сравнении с курицей, на запекание которой уйдет в среднем 1,5 часа. Большинство приведенных ниже рецептов из красной рыбы, лосося, так как это самый низкоуглеводный сорт рыбы. Но ее можно заменить любой другой белой рыбой. Обычно рыба продается в виде филе, уже очищенной от всех неиспользуемых частей, но можно купить и целую рыбу, удалить чешую и голову, выпотрошить. При приготовлении блюд из рыбы нужно быть осторожным, потому что мясо рыбы, особенно при жареньи без обвалки, имеет свойство разваливаться.

Креветки

Креветки в маринаде из текилы

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг больших сырых неочищенных креветок. Для маринада: 220 мл лаймового или лимонного сока, 220 мл воды, 9 ст. ложек текилы, 5 таблеток подсластителя, 3 ст. ложки соевого соуса, 5 долек чеснока.*

Приготовление: чеснок и подсластитель измельчить. Приготовить маринад, смешав в широкой миске лимонный сок, воду, текилу, подсластитель, соевый соус и чеснок. Поместить его в контейнер для пищевых продуктов или небольшую пластмассовую мисочку, выложить в него креветки. Поставить в холодильник на несколько часов, время от времени переворачивая, чтобы креветки лучше впитывали маринад. Жарить в гриле или на барбекю по 3–4 минуты с каждой стороны, до приобретения ими розового цвета. Маринад прокипятить, чтобы уничтожить бактерии. Полить полученным соусом готовые креветки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 31 г

ВАРЕНЫЕ КРЕВЕТКИ

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г очищенных креветок, соль по вкусу.*

Приготовление: кастрюлю, рассчитанную на три литра воды, наполнить на две трети. Поставить на средний огонь. Когда вода закипит, добавить соль (примерно столовую ложку). Затем поместить в кастрюлю креветки и уменьшить огонь, но так, чтобы вода не перестала кипеть. В зависимости от размера креветок варить 2–4 минуты. После этого откинуть креветки на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, промыть под холодной водой. Подавать с соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 23 г

Жареные креветки в вине

3 порции

Ингредиенты: *450 г креветок в панцире (можно замороженных), 75 мл сухого белого вина, 3 дольки чеснока, 100 г сливочного масла, 4 пучка петрушки, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить, петрушку мелко нарезать. Поставить сковороду с толстым дном на средний огонь, поместить в нее сливочное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, поместить на сковороду чеснок. Жарить несколько минут часто помешивая. Затем поместить на сковороду креветки. Жарить с каждой стороны 2–4 минуты (5–7 минут, если замороженные). Влить на сковороду белое вино, уменьшить огонь. Тушить под крышкой пару минут. Подавать с петрушкой. Блюдо отлично сочетается с зелеными, свежими салатами.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 31 г

Креветки с капустой брокколи

3 порции

Ингредиенты: *225 г мелких замороженных креветок без панцирей, 450 г замороженной капусты брокколи, 3 дольки чеснока, 150 г сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 мл жирных сливок,1/4 ч. ложки загустителя или эмульгатора, соль по вкусу.*

Приготовление: креветки сварить, чеснок измельчить, сыр натереть. Брокколи отварить на пару или в микроволновой печи до полуготовности. Затем откинуть на дуршлаг и дать лишней жидкости стечь. Подробнее о приготовлении капусты можно прочитать в главе «Горячие овощные блюда». Сковороду разогреть на среднем огне, растопить сливочное масло. Добавить чеснок, немного пожарить, до появления аромата, а затем добавить капусту брокколи, креветки, тщательно перемешать.

В миксере смешать на небольшой скорости сливки и загуститель. Так как при взбивании из сливок получается масло, долго готовить соус нельзя. Полученную соусную массу вылить на сковороду, где готовятся креветки и капуста брокколи, добавить тертый сыр, посолить по вкусу. Довести до кипения, снять с огня.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 30 г

Запеченные Креветки с грибами и сыром

6 порций

Ингредиенты: *400 г замороженных, лучше всего маленьких креветок, 600 г замороженного шпината, 450 г грибов, 1 маленькая луковица, 1 говяжий бульонный кубик, 150 г сыра (твердого, чуть соленого), 250 мл сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г несладкой кокосовой стружки.*

Приготовление: если вы найдете креветки, уже сваренные и замороженные, то их можно использовать без предварительной обработки, в противном случае креветки разморозить и сварить в панцире, шпинат разморозить и нарезать, если нужно (обычно шпинат продается измельченным), грибы промыть, почистить и мелко нарезать, луковицу нашинковать, сыр натереть. Духовку разогреть до 180 °С. Шпинат поместить в огнеупорную миску, налить немного воды, готовить 7 минут в микроволновой печи или слегка обжарить в небольшом количестве масла. Затем шпинат переложить в отдельную посуду. Сковороду с толстым дном поставить на средний огонь. Когда она прогреется, растопить сливочное масло. Поместить в сковороду лук и грибы. Тушить, часто переворачивая до полной мягкости. Затем добавить креветки. Когда они станут мягкими, при помощи шумовки выложить креветки и грибы со сковороды в отдельную посуду. А на сковороду с остатками масла и сока из-под креветок и овощей, налить, если нужно, немного воды и добавить бульонный кубик. Когда жидкость выпарится на треть, добавить сливки и тертый сыр. Уменьшить огонь, готовить до загустения. Глубокую сковороду или противень смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. На дно поместить половину шпината, сверху – креветки с грибами и снова шпинат. Полить соусом, посыпать кокосовой стружкой, запекать 1,5 часа.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 10 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 26 г

Креветки с сырно-томатным соусом

4 порции

Ингредиенты: *450 г отваренных очищенных креветок, 1*

небольшая луковица, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки тертого сыра (твердого, чуть соленого), 350 г жирных сливок, 3 ст. ложки низкокалорийного кетчупа (см. главу «Приправы и соусы»), 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки красного перца, 1/4 ч. ложки белого перца, зелень для украшения.

Приготовление: луковицу нашинковать, чеснок измельчить. Если у вас не получится купить готовые креветки, их нужно сварить, а если вареные креветки замороже– ны, нужно их разморозить и подогреть в микроволновой печи или слегка обжарить. Сковороду разогреть, растопить сливочное масло. Слегка спассеровать лук, а затем добавить приправы: красный и белый перец и чеснок. Посолить. Через минуту вылить на сковороду сливки, добавить тертый сыр и кетчуп. Довести смесь до кипения. Постоянно помешивая, 15–20 минут, или до тех пор, пока соус не станет густым. В принципе, это рецепт приготовления соуса к креветкам, который подается в соуснице. Также можно выложить креветки на тарелки, полить сверху соусом и посыпать зеленью. В качестве гарнира идеально подойдет спаржевая фасоль.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4,5 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 27 г

Креветки с капустным или сырным гарниром

5 порций

***Ингредиенты**: 225 г очищенных креветок, 50 г бекона, 50 г консервированных томатов, 75 г грибов, 75 г зеленого лука, 1 долька чеснока, 125 мл белого сухого вина, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла. Для гарнира: 0,2 кочана цветной капусты, 250 г тертого сыра, 100 г мягкого сливочного сыра, сливочное или растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: бекон мелко нарезать, томаты, если нужно, отжать от жидкости и измельчить, грибы промыть, очистить и нарезать, зеленый лук нашинковать, чеснок измельчить, сливочный сыр размять. Цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить до полуготовности в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. Такая капуста не полностью готова и должна

быть немного жестковата. В кастрюльке или сотейнике смешать капусту, сливочный сыр, тертый твердый сыр. Поперчить. Кастрюльку поставить на огонь, постепенно довести до кипения. Готовить до образования однородной густой массы, постоянно помешивая. Это один из немногих рецептов, в которых переварить капусту не то что хорошо, но даже нужно.

Поставить сковороду с толстым дном на средний огонь, растопить сливочное масло, добавить кусочки бекона и жарить до образования золотистой корочки. Затем на сковороду добавить грибы, помидоры и чеснок, влить лимонный сок и вино. Готовить, пока грибы не будут готовы, то есть не станут полностью мягкими. После этого добавить креветки и тушить еще столько времени, сколько нужно для приготовления креветок. При подаче половину тарелки наполнить креветками, посыпать по желанию зеленью, с другой стороны выложить гарнир. Вместо капусты можно использовать сыр, сыр тоже отлично разваривается, тогда блюдо будет содержать гораздо меньше углеводов (7 г углеводов, из них – 2 г клетчатки и 5 г усваиваемых углеводов, 15 г белков) и белков и получится на одну порцию больше.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 13 г
Клетчатка: 5 г
Белки: 33 г

Креветки, замаринованные в соусе Терияки

6 порций

***Ингредиенты**: 1 кг больших сырых неочищенных креветок. Для маринада: 75 мл сухого вишневого ликера, 125 мл соевого соуса, 1 долька чеснока,1 ст. ложка тертого имбиря.*

Приготовление: чеснок измельчить. Приготовить маринад, смешав в широкой миске вишневый ликер, соевый соус, чеснок и имбирь. Поместить его в контейнер для пищевых продуктов или небольшую пластмассовую мисочку, выложить в него креветки. Поставить в холодильник на несколько часов, время от времени переворачивая, чтобы креветки лучше впитывали маринад. Жарить в гриле или на барбекю по 3–4 минуты с каждой стороны, до приобретения ими розового цвета. Маринад прокипятить, чтобы уничтожить бактерии. Полить полученным соусом готовые креветки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: почти не содержится

Белки: 31 г

Рагу из Креветок с КОПЧЕНОЙ колбасой и овощами

6 порций

Ингредиенты: *225 г очищенных креветок средних размеров 350 г копченых сосисок или колбасы, 150 г репчатого лука, 2 дольки чеснока, 1 свежий зеленый перец, 400 г консервированных помидоров в собственном соку, 225 мл куриного бульона или 1 бульонный куриный кубик, 0,5 кочана цветной капусты, 75 мл оливкового масла, немного сливочного или растительного масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, соль и черный молотый перец по вкусу, соевый соус.*

Приготовление: нарезать колбасу ломтиками толщиной 1 см, лук нашинковать, чеснок измельчить, перец мелко нарезать, цветную капусту промыть, срезать внешние стебли, разделить на соцветия. Измельчить цветную капусту в кухонном комбайне. После этого капусту тушить до полуготовности в микроволновой печи или на пару с добавлением сливочного или растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. Такая капуста должна быть не полностью мягкой. Разогреть жаровню или глубокую сковороду, налить и раскалить растительное масло. Поместить кусочки сосисок или колбасы. Когда они немного поджарятся, добавить лук, чеснок и зеленый перец. Готовить до прозрачности лука. После этого добавить помидоры, бульон (или кубик, растворенный в 225 мл горячей воды) и тимьян. Довести до кипения и затем кипятить около 20 минут, время от времени переворачивая. Добавить приготовленную до полуготовности цветную капусту. Тушить до полной мягкости капусты 15 минут. Только после этого поместить в сковороду креветки и тушить еще 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу, влить соевый соус. Подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 32 г

Рулетики из устрицы, завернутой в бекон

4 порции

Ингредиенты: *350 г больших устриц (16–20 шт.), 450 г филе индейки или свиного бекона, 450 г шпината, сливочное масло. Для*

соуса: 500 мл воды, 30 г грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, тертая цедра половины лимона, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного молотого перца.

Приготовление: грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить, филе индейки нарезать на тонкие пласты или нарезать бекон ломтиками, листья шпината тщательно промыть. Разогреть духовку до средней температуры. В маленькую кастрюльку налить воду, положить грецкие орехи и варить полминуты. Слить воду, высушить орехи при помощи кухонного полотенца. В небольшой посуде тщательно смешать орехи, лимонный сок, цедру и оливковое масло. Посолить и поперчить. Взбить при помощи венчика или двух вилок. Устрицы завернуть в филе индейки или бекон, скрепить зубочисткой или шпажкой. Отдельно на сковороде растопить сливочное масло, оно нужно, чтобы поливать креветки во время запекания. Противень или широкую, неглубокую сковороду или форму для выпечки застелить листьями шпината. Затем на них выложить устрицы в беконе или филе. Готовить по 5 минут с каждой стороны, часто поворачивая и поливая растопленным сливочным маслом. Подавать со шпинатом и соусом из грецких орехов.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 4 г

Белки: 37 г

Блюда из лосося

лосось на гриле с лимонно-сливочным соусом

4–5 порций

Ингредиенты: *4 кусочка филе из лосося толщиной 2,5 см, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сушеного укропа (или 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего), оливковое масло.*

Приготовление: сливочное масло размягчить, поставив в теплое место. Смешать в кухонном комбайне, при помощи венчика или двух вилок сливочное масло, лимонный сок и зелень. Должна получиться однородная масса. Мясо лосося обмакнуть в маринад и оставить на 15 минут. Рыбу поместить на решетку гриля, которая должна находиться на высоте 20 см от огня. Жарить по 5–6 минут с каждой стороны. Мясо должно быть мягким и нежным, даже хрупким. Поместить готовую рыбу на тарелки, полить оставшимся соусом, посыпать зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 34 г

Лосось с брынзой и шпинатом

2 порции

Ингредиенты: *2 больших куска филе лосося без кожи, весом по 170 г каждое, 75 г брынзы, 75 г сливочного сыра, 2 пучка зеленого лука, 30 г свежего шпината, оливковое масло.*

Приготовление: сливочный сыр размять при помощи вилки, зеленый лук и репчатый лук нашинковать, шпинат мелко нарезать. Духовку разогреть до температуры 180 °С. Сковороду, противень или другую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. Сливочный сыр и брынзу, тщательно размятые вилкой, смешать, добавить лук и шпинат и еще перемешать до полной однородности. На первый кусок филе намазать сверху полученную массу из сыра, брынзы и зелени, накрыть вторым куском. Смочить в оливковом масле. Запекать в духовке 20 минут. Готовую рыбу разрезать острым ножом на две части и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 45 г

Лосось с апельсином и йогуртом

4 порции

Ингредиенты: *450 г филе лосося, 1/4 ч. ложки апельсинового сиропа, 2 ст. ложки майонеза, 75 мл йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка петрушки, 2 пучка зеленого лука.*

Приготовление: зеленый лук и петрушку мелко нашинковать, если необходимо удалить кожицу с чешуей, разделить филе лосося на 4 куска. Духовку разогреть до температуры 180 °С. В отдельной посуде смешать йогурт, майонез, апельсиновый экстракт, лимонный сок, лук и петрушку. Каждый кусок филе положить на фольгу и полить приготовленным соусом, разделенным на четыре части для рыбы, одну оставить (получится около 2 ст. ложек на каждый кусок). Завернуть куски рыбы в фольгу так, чтобы получились овальные свертки, кончик каждого свертка хорошо зажать, как при приготовлении пирожков. Выложить полученные «пирожки» на противень и запекать в течение 15 минут. Затем открыть фольгу, нарезать филе на маленькие куски и подавать, полив оставленным соусом.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 2 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 24 г

Лосось в горчичном соусе

1 порция

Ингредиенты: *1 филе лосося (150 г), 1 ст. ложка сладкого горчичного соуса (см. в главе «Приправы и соусы»), 1 пучок зеленого лука, 1/2 ч. ложки тимьяна.*

Приготовление: лук нашинковать, если нужно снять с рыбы кожу, с лосося она легко снимается. Духовку разогреть до температуры 180 °С. Сковороду, про– тивень или другую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. Филе рыбы поместить на противень ровным слоем. В маленькой мисочке смешать соус, зеленый лук и тимьян. Вылить соус на рыбу. Запекать в течение 12–15 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: почти не содержится
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 26 г

КЛАССИЧЕСКАЯ ЖАРЕНАЯ РЫБА

2 порции

***Ингредиенты**: 350 г рыбы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.*

Приготовление: петрушку мелко нарезать. Проще всего купить филе, уже подготовленную рыбу, выпотрошенную, очищенную от чешуи и неиспользуемых частей. Если же вы приобрели сырую рыбу, то подготовить ее, как описано в самом начале главы. Обычно один кусочек филе весит 170–200 г. В приготовлении этого рецепта можно жарить филе как целым куском, так и предварительно разрезав на куски, нужного вам размера.

Поставить сковороду с толстым дном на средний огонь, поместить в нее сливочное масло. Когда масло растопится и достаточно прогреется, выложить на сковороду филе. Жарить рыбу с одной стороны несколько минут, затем перевернуть. Переворачивать рыбу нужно осторожно, используя деревянную лопатку, чтобы в процессе приготовления она не развалилась. Когда рыба станет полностью мягкой, снять со сковороды, положить на тарелки, посыпать зеленью и полить лимонным соком.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: почти не содержится
Клетчатка: не содержится
Белки: 37 г

Красная рыба, Запеченная в лимонном масле

4 порции

***Ингредиенты**: 1 кг филе красной рыбы, 1/4 маленькой луковицы, сок 1 лимона или 2 ст. ложки готового лимонного сока, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка соли, паприка и черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки.*

Приготовление: филе рыбы разделить на порционные куски, если необходимо размягчить сливочное масло, поставив в теплое место, лук нашинковать, зелень петрушки мелко нашинковать.

Духовку разогреть до 170 °С. Сковороду, противень или форму для выпечки смазать небольшим количеством любого масла, чтобы не допустить пригорания. Приготовить лимонное масло, смешав сливочное масло с лимонным соком при помощи венчика или вилки. Куски рыбы выложить на противень, посолить, поперчить и посыпать сверху луком. Затем полить лимонным соком и в завершении посыпать паприкой. Поставить в духовку и запекать 30 минут. Когда будете вынимать рыбу с противня, будьте осторожны, лучше использовать деревянные лопаточки. Подавать, украсив петрушкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 25 г

Блюда из белой рыбы

запеченная Рыба в соли

4 порции

***Ингредиенты**: 1 кг свежей рыбы (целой или 600 г очищенной), оливковое масло по необходимости, мелкая соль и черный молотый перец по вкусу, крупная соль в количестве, необходимом для того, чтобы засыпать противень.*

Приготовление: целую рыбу нужно промыть в холодной воде, очистить ее от чешуи, удалить внутренности и кости. Стоит напомнить, что разделочную доску и ножи после рыбы следует мыть в холодной воде, горячая вода только усилит запахи. Духовку разогреть до температуры 180 °С. Противень засыпать слоем крупной соли, положить рыбу, а сверху насыпать крупной соли еще более толстым слоем. Поставить противень в духовку и запекать 40 минут. После этого достать противень из духовки, убрать соль. Это можно делать разнообразными способами, в том числе стряхнув соль кисточкой. Кусочки рыбы поместить на тарелки, посолить и поперчить, полить оливковым маслом, подавать в горячем виде. Это блюдо можно усовершенствовать на свой вкус, добавив нравящиеся вам приправы. Мы рекомендуем опробовать лимонные дольки, розмарин или лавровый лист. Если вам показалось, что рыба выглядит одиноко на тарелке, ее можно украсить всевозможными способами. Только имейте в виду, что ничего, лучше подходящего к рыбе, чем лимон, не существует.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 35–40 г

Рыба, ЖАРЕНнАЯ с чесноком и вермутом

3 порции

***Ингредиенты**: 450 г рыбных стейков, 75 мл воды, 75 мл вина (вермут), 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 3–4 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Рыбу посолить и поперчить. Сковороду разогреть, влить оливковое масло. Когда масло прогреется, выложить кусочки рыбы и немного, по 1–1,5

минуты обжарить с каждой стороны. Затем уменьшить огонь, влить воду и вермут, добавить чеснок. Накрыть сковороду крышкой и тушить рыбу еще в течение 10 минут.

Поместить готовую рыбу на одно большое блюдо или на отдельные тарелки. Сок, смешанный с жиром из-под рыбы, использовать как соус, перелив его в отдельную небольшую кастрюльку и вскипятив. Полученным соусом полить рыбу и украсить лимонами или петрушкой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 32 г

Белки: не содержится

Рыба с овощным гарниром

4 порции

***Ингредиенты**: 450 г филе белой рыбы (можно толстолобика), 50 г сладкого красного перца, 50 г сладкого желтого перца, 75 г кабачка, 75 г желтой тыквы, 100 г сладкого красного лука, 1 долька чеснока, 1/4 ч. ложки загустителя или эмульгатора, 3 ст. ложки оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу, лимонные дольки.*

Приготовление: красный и желтый перец, тыкву и кабачок нарезать соломкой, красный лук нашинковать, чеснок измельчить. Сковороду с толстым дном разогреть на среднем огне, влить масло. Когда масло достаточно прогреется, положить перец, тыкву и кабачки.

Пассеровать на среднем огне 2–3 минуты, часто помешивая. Пока овощи тушатся, филе посолить и поперчить с двух сторон и добавить к овощам на сковороде, только не перемешивать, лучше положить рыбу на овощи. Накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь, тушить в течение 10 минут. При помощи деревянной лопатки аккуратно снять рыбу и разместить по тарелкам. Овощи, в свою очередь, снять шумовкой и уложить горкой с другой стороны тарелки. Оставшийся на сковороде сок и жир перелить в кухонный комбайн, добавить загуститель, взбить. Соусом полить рыбу и овощи. По желанию украсить каждую порцию лимонной долькой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 8 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 22 г

Рыба, Запеченная с сыром

3 порции

***Ингредиенты**: 450 г филе трески, 30 г сыра (твердого, чуть соленого), 2,5 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка Вустерширского соуса, 1 небольшая луковица.*

Приготовление: луковицу нашинковать, сыр натереть. Духовку разогреть до температуры 180 °С. Сковороду, противень или другую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. Филе рыбы поместить на противень. Отдельно в широкой миске смешать майонез, горчицу, Вустерширский соус и лук при помощи венчика или вилки. Вылить полученную смесь на рыбу. Сверху посыпать сыром. Поставить противень в духовку и запекать 30 минут, пока не образуется золотистая корочка.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 31 г

Ароматная Рыба, запеченная в сыре

1 порция

***Ингредиенты**: 1 филе (170 г) белой рыбы, 1 ст. ложка тертого сыра (твердого, чуть соленого). Для смеси приправ: 1/8 часть яйца, 0,5 дольки чеснока, 15–20 мл оливкового масла, 1/4 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Приготовление: чеснок измельчить. Смешать приправы. Приготовление этого соуса схоже с приготовлением майонеза. В миксере смешать чеснок, сырое яйцо, соль и лимонный сок. Затем в миксер с открытой крышкой начинайте понемногу вливать оливковое масло. В результате должен получиться густой соус. Духовку разогреть до температуры 180 °С. Сковороду, противень или другую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. Филе рыбы поместить на противень, смазать смесью приправ, посыпать сыром, причем с обеих сторон. Поставить противень в духовку и запекать 20 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 32 г

Запеченная рыба с лимонным соком и вином

4 порции

***Ингредиенты**: 1 кг филе белой рыбы, 75 мл лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки белого вина, 30-граммовый пакет смеси приправ для приготовления рыбных блюд.*

Приготовление: духовку разогреть до температуры 180 °C. Сковороду, противень или другую форму для выпечки смазать небольшим количеством масла, чтобы предотвратить пригорание. Филе рыбы поместить на противень. Отдельно смешать лимонный сок, вино, оливковое масло и приправу при помощи венчика или вилки. Полученную жидкость вылить на рыбу, также рыбу можно просто обвалять в ней. Запекать 9–12 минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 41 г

Рыба, запеченная в фольге с вином и травами

4 порции

***Ингредиенты**: 650 г рыбного филе, или 4 больших куска, 125 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки мелко нарезанных свежих трав (например, базилик, орегано, тмин, чабрец) или 1 ст. ложка сушеных, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Приготовление: духовку разогреть до температуры 180 °C. Сливочное масло отдельно растопить на сковороде. Каждый кусочек филе необходимо завернуть в фольгу, со стороной квадрата 45–50 см. Из фольги нужно сделать мисочки, подняв края вверх и загнув их. У вас их получится четыре. В каждую нужно поместить четверть от всего растопленного сливочного масла, вина и зелени (получается соответственно 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки вина и 1 ч. ложка зелени) и соль. Затем фольгу нужно завернуть, собрав сверху в узелок. Поместить полученные конвертики на противень, поставить в духовку и запекать в течение 35 минут. Когда вы будете есть это блюдо, предлагаем макать кусочки рыбы в масло, которое останется в конвертиках.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 31 г

Морепродукты

4 порции

Ингредиенты: *2 филе лосося весом по 170 г, 1 красный перец, 225 г больших свежих очищенных креветок, 225 г морских гребешков, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка свежего лимонного или лаймового сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки красного молотого перца, соль и черный молотый перец по вкусу, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.*

Приготовление: красный перец очистить от семян и мелко нарезать полосками, морские гребешки промыть и высушить, чеснок измельчить. Сковороду с толстым дном разогреть, влить оливковое масло. Когда масло прогреется, выложить кусочки рыбы кожицей вниз, вокруг филе – полоски красного перца. Готовить 5 минут на среднем огне, перевернув всего лишь один раз. После этого выложить на сковороду креветки, морские гребешки, чеснок, лимонный сок, красный молотый перец, соль и черный молотый перец. Жарить 2–3 минуты до полной готовности креветок и гребешков. Разделить по тарелкам и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 38 г

Рыба в гриле

3 порции

Ингредиенты: *6 кусков филе любой белой рыбы, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки виноградного уксуса, 125 мл оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки сушеного базилика, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: чеснок измельчить. В отдельной широкой миске смешать оливковое масло, уксус, лимонный сок, горчицу, чеснок, базилик, соль и перец и взбить при помощи венчика или двух вилок, можно взбивать в миксере или блендере. Перелить полученный маринад в широкий пластиковый контейнер для пищевых продуктов, затем выложить в маринад кусочки рыбы. Поставить в холодильник на несколько часов, только время от времени нужно поворачивать рыбу или встряхивать контейнер, если вы закрыли его крышкой или тарелкой. После маринования можно приступать к жаренью на гриле, решетка которого должна быть установлена на высоте 20 см от пламени. Жарить по 4–5

минут с каждой стороны. Маринад, нужно использовать в качестве соуса. Для этого его необходимо перелить в небольшую кастрюльку и вскипятить, чтобы предупредить появление болезнетворных бактерий. Приготовленным соусом полить запеченную рыбу. Лучше всего подавать это блюдо с хрустящими тостами из черного хлеба и каким-нибудь салатом с капустой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 1 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 34 г

Рыбные котлеты

2 порции

***Ингредиенты**: 400 г консервированного лосося, 30 г овсяных отрубей, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла.*

Приготовление: зеленый лук мелко нарезать. Дать стечь маслу из рыбной консервы и обязательно удалит все большие кости или кожу и чешую, которая вполне может попасться. Консервированное лососевое мясо само по себе мягкое, его нужно размять в широкой фарфоровой или фаянсовой миске вилкой или тыльной стороной ложки. Затем добавить овсяные отруби, сырое яйцо, зеленый или репчатый лук. Смешать фарш до однородности и пышности. Сформовать из фарша четыре котлеты или биточка. Сковороду с толстым дном разогреть, влить оливковое масло. Когда масло прогреется, выложить котлеты. Жарить по 7–10 минут каждую сторону. Рыбный фарш очень мягкий и хрупкий, и никакое яйцо ему не поможет, поэтому переворачивать нужно очень осторожно, при помощи деревянной лопатки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 7 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 47 г

СУПЫ

Если вам кажется, что супы вы не любите, это значит только то, что вы еще не нашли «свой суп». Обычно для приготовления супов используются макароны, различные крупы и другие продукты – рис, мука, картофель, фасоль и т. д. Но, придерживаясь диеты с низким содержанием углеводов, мы не можем их употреблять. И поэтому у многих возникнет ложное мнение о том, что суп без картошки – не суп.

В этой главе приводятся специальные супы, в которых нет

традиционно используемых продуктов. Однако они не уступают ни по полезности, ни по вкусовым качествам традиционным щам и борщам. Если вы едите суп с хлебом, тостами или другими закусками, выбирать нужно то, в чем содержится меньшее количество углеводов.

Супы на говяжьем бульоне

Грибной суп с луком и вином

6 порций

Ингредиенты: *1 л говяжьего бульона или 2 говяжьих бульонных кубика на 1 л воды, 100 г грибов, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: грибы промыть, очистить и мелко нарезать, луковицу тонко нарезать кольцами. Сковороду разогреть, положить сливочное масло. Когда масло растопится и прогреется, поместить на сковороду грибы и лук. Жарить до мягкости и золотистого цвета. Пока будет готовиться заправка, разогреть говяжий бульон, или вскипятить в 1,5-литровой кастрюле 1 л воды, растворить бульонные кубики. Добавить в кастрюлю заправку, перемешать, затем влить сухое вино, поперчить, снова перемешать. Готовить еще 5 минут, разлить по тарелкам и подать. Этот суп также можно готовить в глубокой сковороде, жаровне или гусятнице. В таком случае нужно сначала спассеровать заправку, а затем влить в бульон и вино.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 8 г

томатный суп с жареным фаршем

4 порции

Ингредиенты: *1,2 л говяжьего бульона или 2 говяжьих бульонных кубика на 1,2 л воды, 200–250 г говяжьего фарша, 400 г консервированных помидоров, растительное или сливочное масло для жарки, приправы по вкусу.*

Приготовление: помидоры нарезать. Сковороду поставить на средний огонь, влить или растопить масло. Когда масло достаточно прогреется, поместить на сковороду фарш. Жарить фарш до коричневого цвета. В кастрюлю налить бульон, добавить помидоры. Когда начнет закипать, выложить фарш со сковороды при помощи шумовки. Вскипятить, разлить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: почти не содержится
Белки: 19 г

жидкий Томатный суп

6 порций

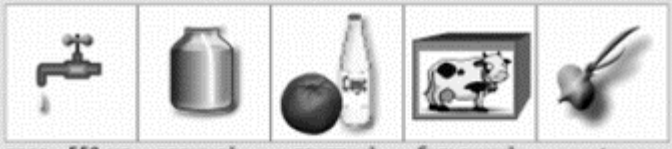
***Ингредиенты**: 550 мл кипяченой воды, 550 мл овощного сока, 225 мл консервированного томатного соуса, 1 бульонный говяжий кубик, 1 небольшая луковица, 4 таблетки подсластителя, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 1/4 ч. ложки сушеного базилика, соль по вкусу.*

Приготовление: луковицу мелко нарезать, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния. В кастрюлю налить воду, сок, томатный соус. Когда жидкость закипит, поместить в кастрюлю бульонный говяжий кубик, лук, подсластитель, лавровый лист и специи, посолить по вкусу. Варить 10–15 минут. Разлить по тарелкам и подавать. Этот суп жидкий, поэтому, если хотите, его можно сделать сытнее, поместив в него кусочки вареного мяса, только тогда содержание белков увеличится.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 8 г
Клетчатка: 2 г
Белки: 2 г

Томатный суп

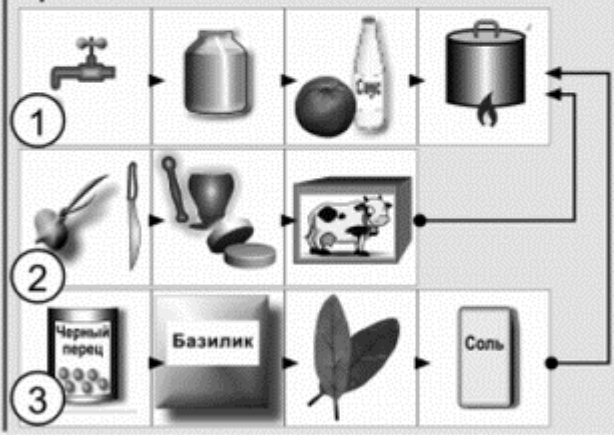
Ингредиенты:



вода - 550 мл | овощной сок - 350 мл | томатный соус - 225 мл | бульонный кубик | лук - 1 шт.

подсластитель - 4 табл. | лавровый лист | черный молотый перец - 1/2 ч. л. | базилик - 1/4 ч. л. | соль

Приготовление:



Примечание:

Луковицу мелко нарезать, таблетки подсластителя измельчить до порошкообразного состояния. В кастрюлю налить воду, сок, томатный соус. Когда жидкость закипит, поместить в кастрюлю бульонный говяжий кубик, лук, подсластитель, лавровый лист и специи, посолить по вкусу. Варить 10 – 15 мин. Разлить по тарелкам и подавать.

Супы на курином бульоне

Куриный суп с овощами

4 порции

Ингредиенты: *2 л куриного бульона или 3 куриных бульонных кубика на 2 л воды, 2 пакета сушеной смеси овощей, соль и приправы по вкусу.*

Приготовление: сейчас в магазинах появилось огромное количество разнообразных смесей овощей как для салатов, так и для супов. Обычно в них входит капуста, морковь, лук. Только смотрите, чтобы в них содержалось как можно меньше картошки, в идеале ее не должно быть вообще. Кастрюлю с водой или бульоном поставить на средний огонь. Когда вода закипит, положить, если необходимо, кубики. Добавить овощи. Приправить по вкусу. Готовить несколько минут.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 7 г

Молочно-куриный суп с артишоками

6 порций

Ингредиенты: *1 л куриного бульона, 112 мл молока, 112 мл сливок, 400 г консервированных или свежих кочерыжек артишоков, 1 маленькая луковица, 2 стебля сельдерея, 1 долька чеснока, 1/2 ч. ложки загустителя и эмульгатора, 3–4 ст. ложки сливочного масла, сок 1/2 лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: артишоки отжать (если нужно) от маринада, разрезать на 4 части, лук и сельдерей мелко нашинковать, чеснок измельчить, молоко смешать со сливками. Сковороду разогреть на среднем огне, растопить сливочное масло. Когда масло достаточно прогреется, уменьшить огонь до минимального, положить на сковороду лук, сельдерей и чеснок. Пассеровать до мягкости. В это время в кухонный комбайн или чашу миксера поместить сердцевины артишоков, 125 мл куриного бульона и загуститель или эмульгатор. Взбивать до образования густого, однородного пюре. Полученное пюре поместить в кастрюлю среднего размера, влить оставшийся бульон. Поставить кастрюлю на средний огонь. Через 10 минут добавить пассерованные лук,

чеснок и сельдерей. Когда суп закипит, снять кастрюлю с огня и влить молоко, смешанное со сливками. Дать немного постоять, снова поставить на огонь, добавить лимонный сок, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Снять с плиты, по желанию охладить, разлить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 7 г
Клетчатка: 3 г
Белки: 4 **г**

Куриный суп с мясом, грибами и овощами

12 порций

Ингредиенты: *1 куриный бульонный кубик (или 1 ч. ложка порошкового концентрата), кости от индейки или курицы с мясом, 225 г грибов, 2 маленьких кабачка (длиной 15 см), 350 г замороженной спаржевой фасоли или зеленых бобов, 5 маленьких репок, 1 большая луковица, 4 стебля сельдерея средних размеров, 2 ст. ложки сушеного базилика, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка соли, черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: грибы промыть, очистить и мелко нарезать, кабачки и репки нарезать небольшими кубиками, фасоль или бобы нарезать, лук мелко нашинковать, сельдерей нарезать на маленькие кусочки. Кости индейки или курицы поместить в большую кастрюлю, залить водой. Вода должна полностью покрывать кости. Добавить уксус и посолить. Поставить на слабый огонь, варить, пока количество воды не уменьшится в 4 раза. После этого снять с огня и охладить. Кости вынуть из кастрюли, а бульон перелить в кастрюлю средних размеров и поставить на небольшой огонь. Отделить мясо от костей, нарезать и поместить в кастрюлю с бульоном. Также поместить в кастрюлю грибы, репу, лук, сельдерей, бобы или фасоль и базилик, добавить бульонный кубик или порошковый концентрат. Готовить до полной мягкости овощей. После этого посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ
Усваиваемые углеводы: 8 г
Клетчатка: 4 г
Белки: 10–15 г

Куриный суп с черными оливками

6 порций

Ингредиенты: *1 л куриного бульона, 150 г мелко нарезанных черных оливок, 225 мл жирных сливок, 75 мл сухого белого вина, 1/2 ч. ложки загустителя или эмульгатора, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: в миксер или кухонный комбайн влить 125 мл куриного бульона. Добавить эмульгатор или загуститель и взбивать в течение нескольких секунд. Перелить полученную массу в кастрюлю, добавить остатки бульона и нарезанные оливки. Довести до кипения, добавить сливки. Снять с огня, дать немного остыть, влить белое сухое вино, посолить и поперчить. Разлить по тарелкам и подавать. Оливки почти не содержат углеводы, поэтому их количество можно увеличить.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 2 г

Куриный суп с грибами и спаржевой фасолью

4 порции

Ингредиенты: *1,5 л куриного бульона или 2 куриных бульонных кубика на 1,5 л воды, 1 куриная грудка без кожи и костей, или 2 куска куриного филе, или 250 г отварного мяса, 200 г консервированных грибов, 200 г консервированной спаржи, 75 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка соевого соуса, черный молотый перец, зеленый лук.*

Приготовление: куриную грудку промыть и нарезать кубиками. В 2–2,5-литровую кастрюлю налить бульон, затем поместить кусочки куриного мяса, спаржу, грибы, белое вино и соевый соус. Перемешать, поставить на средний огонь. Варить до приготовления мяса. Сырое куриное мясо варится в течение 5–10 минут, а если вы используете вареное, то достаточно просто вскипятить. Поперчить, разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и подавать. Для приготовления этого блюда можно использовать свежие грибы и спаржевую фасоль. При этом их можно как варить, так и пассеровать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 23 г

Куриный суп с сосисками, капустой и помидорами

10 порций

***Ингредиенты**: 2 л куриного бульона или 3 куриных бульонных кубика на 2 л воды, 650 г копченой колбасы или сосисок, 300 г цветной капусты, 350 г репы, 450 г белокочанной капусты, 400 г консервированных помидоров, 80 г репчатого лука, 3 дольки чеснока, 80 мл оливкового или растительного масла, 1/4 ч. острого соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: копченые сосиски или колбасу разрезать вдоль на 4 части, а затем – поперек на кусочки длиной около 1 см, цветную капусту промыть, разделить на соцветия, нарезать на кусочки среднего размера, репу очистить и нарезать кубиками, белокочанную капусту нашинковать, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. В большую кастрюлю с не очень тонким дном налить большую часть оливкового или растительного масла, поставить на огонь. Когда масло достаточно прогреется, поместить в кастрюлю лук, цветную капусту, репу, помидоры и чеснок. Спассеровать до мягкости. Затем добавить белокочанную капусту и тушить еще 10–12 минут, время от времени помешивая. Сковороду с толстым дном поставить на огонь, разогреть. Влить оставшееся масло. Когда масло прогреется, положить на сковороду сосиски или колбасу. Обжарить до золотистого цвета. Затем выложить сосиски или колбасу вместе с жиром в кастрюлю с пассерованными овощами, вылить туда же бульон. Варить на небольшом огне еще 30–45 минут, пока овощи не станут совсем мягкими. После этого добавить соевый соус, посолить и поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, украсить зеленью и подавать.

Нужно внимательно отнестись к выбору сосисок и колбасы, потому что в разных видах и сортах содержится разное количество углеводов и белков, чем меньше их будет, тем лучше.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 23 г

Суп на курином бульоне с фрикадельками

4 порции

***Ингредиенты**: 225 г фарша из мяса индейки, 1 л куриного бульона или 2–3 куриных бульонных кубика на 1 л воды, 2 яйца, 1 1/2 ст. ложки овсяных отрубей, 30 г тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), 300 г кабачка, 50 г моркови, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 долька чеснока, 1 пучок*

свежей петрушки, 1/2 ч. ложки приправы для птицы, 1 ч. ложка сушеного орегано, 1/8 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление: яйца помыть и взбить в широкой миске с помощью венчика или двух вилок, кабачки нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, луковицу и петрушку мелко нашинковать, чеснок измельчить. В широкой и просторной посуде смешать фарш из индейки, овсяные отруби, петрушку, смесь приправ, черный молотый перец и соль. Смешивать нужно очень тщательно, до полной однородности. Слепить из фарша фрикадельки диаметром 5 см. Сковороду поставить на средний огонь, положить сливочное масло. Когда масло растопится и прогреется, поместить на сковороду морковь, пассеровать 2–3 минуты, а затем добавить кабачок, лук и чеснок. Накрыть крышкой и тушить 5–7 минут.

В кастрюлю, рассчитанную на 1,5–2 л, налить куриный бульон, добавить орегано. Довести до кипения и кипятить 15 минут, поместить в кастрюлю тушеные овощи вместе с маслом. Потом поместить (по одной), фрикадельки. Варить 10–15 минут или до тех пор, пока фрикадельки не всплывут. Посолить и поперчить по вкусу. Затем тонкой струйкой, с перерывами, влить яичную смесь в суп. Дать немного остыть, разлить по тарелкам, посыпать сверху сыром.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

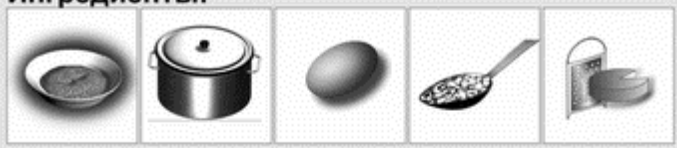
Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 21 г

Суп на курином бульоне с фрикадельками

Ингредиенты:

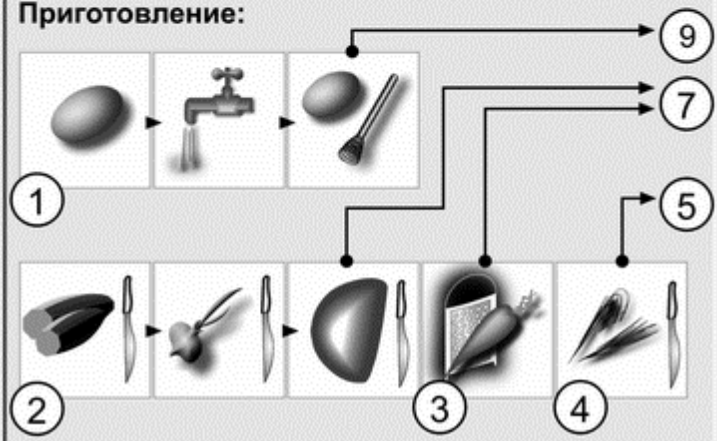


фарш - 225 г | куриный бульон - 1 л | яйцо - 2 шт. | овсяные отруби - 1 1/2 ст. л. | тертый сыр - 30 г

кабачки - 300 г | морковь - 50 г | лук - 1 головка | сливочное масло - 1 ст. л. | чеснок - 1 долька

петрушка - 1 пучок | приправа для птицы - 1/2 ч. л. | орегано - 1 ч. л. | молотый черный перец - 1/8 ч. л. | соль - 1/2 ч. л.

Приготовление:



Суп на курином бульоне с фрикадельками
Приготовление:
4
5
Приправа
Черный перец
Соль
6
3
2
7
Орегано
8
9
1
Примечание:
Яйца взбить в миске с помощью венчика. Кабачки нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, луковицу и петрушку мелко нашинковать, чеснок измельчить. В просторной посуде тщательно, до полной однородности, смешать фарш, овсяные отруби, петрушку, смесь приправ, черный молотый перец и соль. Слепить из фарша фрикадельки диаметром в 5 см. Сковороду поставить на средний огонь, положить сливочное масло. Когда масло растопится, пассеровать 2–3 минуты морковь, а затем добавить кабачок, лук и чеснок. Накрыть крышкой и тушить 5–7 минут.
В кастрюлю с бульоном добавить орегано, довести до кипения и кипятить 15 минут. Поместить в кастрюлю тушеные овощи вместе с маслом. Потом поместить, кидая по одной, фрикадельки. Варить 10 –15 минут или до тех пор, пока фрикадельки не всплывут. Посолить и поперчить по вкусу. Затем тонкой струйкой, с перерывами, влить яичную смесь в суп. Дать немного остыть, разлить по тарелкам, посыпать сверху сыром.

Томатный суп с тунцом

5 порций

Ингредиенты: *1 л куриного бульона или 2 куриных бульонных кубика на 2 л воды, 400 г консервированных поми– доров, 100 г замороженной капусты брокколи, 100 г замороженных соцветий цветной капусты, 400 г замороженных стручков спаржевой фасоли, 100 г кабачка, 3 ст. ложки томатного пюре, 350 г*

консервированного тунца, 1 ч. ложка итальянской приправы, острый соевый соус.

Приготовление: помидоры нарезать. В кастрюлю, рассчитанную на 2 л, налить бульон или воду, поставить на средний огонь, дать закипеть. После этого, если нужно добавить бульонные кубики. Затем поместить в кастрюлю помидоры, спаржевую фасоль, капусту брокколи, цветную капусту, кабачки, томатное пюре, приправу и тунец. Налить соевый соус по вкусу (в зависимости от этого суп будет более или менее острым). Затем кипятить до полной мягкости овощей. Разлить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 23 г

Куриные супы с яичными хлопьями

Куриный Суп с яичными хлопьями

3–4 порции

Ингредиенты: *1 л куриного бульона или 2–3 бульонных куриных кубика на 1 л воды, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/4 ч. ложки загустителя или эмульгатора, 1/2 ч. ложки тертого свежего имбирного корня или немного сухого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: зеленый лук нашинковать, яйца помыть и взбить при помощи венчика или двух вилок. Сначала нужно приготовить густой бульон. В емкость кухонного комбайна или миксера влить 225 мл бульона (если вы используете бульонные кубики, то сначала нужно вскипятить воду и растворить в ней кубики). Добавить загуститель или эмульгатор. На небольших оборотах взбивать в течение нескольких секунд (также можно использовать блендер). Затем перелить полученную жидкость в кастрюлю средних размеров, добавить оставшийся бульон, соевый соус, уксус, имбирь и зеленый лук. Поставить кастрюлю на плиту и на среднем огне довести до кипения. После закипания варить 5 минут, часто помешивая. После этого тонкой струйкой влить четверть яичной массы. Вливать яйца нужно очень медленно, кроме того, суп нужно постоянно помешивать (лучше всего венчиком или вилкой). Затем немного подождать, влить вторую четверть яиц и т. д. до тех пор, пока вся яичная масса не будет в супе. Разлить по тарелкам, посыпать зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 8 г

итальянский суп с яичными хлопьями

4 порции

Ингредиенты: *1 л куриного бульона или 2 куриных бульонных кубика на 1 л воды, 2 яйца, 75 г тертого сыра (лучше всего твердого, чуть соленого), 1/2 ч. ложки лимонного сока, щепотка измельченного мускатного ореха, 1/2 ч. ложки сушеного майорана, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: яйца помыть и взбить при помощи венчика

или двух вилок. В отдельную посуду влить 70–80 мл бульона, добавить яйца, тщательно взбить. После этого добавить тертый сыр, лимонный сок и мускатный орех, снова взбить до получения однородной массы. Пока будет готовиться масса для приготовления яичных хлопьев, оставшийся бульон нужно вылить в большую кастрюлю и поставить на средний огонь. Когда бульон в кастрюле закипит, влить четверть яичной массы. Вливать яйца нужно очень медленно, кроме того, суп нужно постоянно помешивать (лучше всего венчиком или вилкой). Затем немного подождать, влить вторую четверть яиц и т. д. до тех пор, пока вся яичная масса не будет в супе. После этого добавить сушеный майоран, посолить и поперчить по вкусу. Кипятить еще несколько минут, а затем разлить по тарелкам и подавать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 12 г

Супы-пюре

Суп-пюре из цветной капусты

4 порции

Ингредиенты: *1 л куриного бульона или 2–3 куриных бульонных кубика на 1 л воды, 125 мл жирных сливок, 300 г замороженной цветной капусты, 75 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 75 г сельдерея, 1/2 ч. ложки загустителя или эмульгатора, соль по вкусу.*

Приготовление: лук и сельдерей мелко нашинковать. Сковороду поставить на средний огонь, положить сливочное масло. Когда масло растопится и прогреется, добавить репчатый лук и сельдерей. Пассеровать до полной мягкости. В большой кастрюле вскипятить бульон, положить цветную капусту, лук и сельдерей. Варить, пока капуста не станет мягкой. После этого вынуть капусту при помощи шумовки, поместить ее в миксер или блендер и измельчить. Затем в миксер поместить жидкость из кастрюли и загуститель. Взбивать до консистенции густого пюре, перелить в кастрюлю, добавить сливки, перемешать и посолить по вкусу. Разделить по тарелкам и подавать. Очень эффектно суп-пюре смотрится, если его украсить зеленью петрушки.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 7 г

Суп-пюре с кабачками и мускатным орехом

8 порций

Ингредиенты: *800 мл куриного бульона или 1 куриный бульонный кубик на 800 мл воды, 60 мл молока, 60 мл сливок, 650 г кабачка, 1 средняя луковица, 50 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 1/8 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: кабачки очистить и нарезать, луковицу нашинковать. Сковороду разогреть, добавить сливочное масло. Когда масло растопится и достаточно нагреется, поместить на сковороду лук. Пассеровать до золотистого цвета. После этого поместить на сковороду кусочки кабачка. Уменьшить огонь и тушить 10–15 минут до мягкости. Затем выложить лук и кабачки,

вместе со сливочным маслом в кастрюлю, добавить куриный бульон, молотый мускатный орех, посолить и поперчить. Поставить на огонь и тушить 15 минут. Затем снять с огня, добавить молоко и сливки. Остудить. Поместить полученную массу в миксер или кухонный комбайн и взбивать (если нужно, партиями, так как весь суп может не поместится в миксер) до однородной массы. Масса должна быть пюреобразного состояния. Если суп-пюре получится слишком густым, его нужно разбавить молоком. Оставить на несколько часов. Подавать можно и горячим, и холодным.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 2 г

Овощной суп-пюре с кабачками

9 порций

***Ингредиенты**: 1 л куриного бульона или 2 куриных бульонных кубика на 1 л воды, 225 г сливочного сыра, 500 г кабачков, 225 г зеленого лука, 1–2 ч. ложки сушеного чабреца или 2 ст. ложки свежего, 1 ст. ложка сушеного базилика или 2 ст. ложки свежего.*

Приготовление: кабачки нарезать кубиками, сливочный сыр поставить в теплое место, чтобы он стал комнатной температуры, а затем размять, лук мелко нашинковать, чабрец, если нужно, нашинковать. Налить в кастрюлю бульон или растворить кубики в воде. После этого поместить в кастрюлю кабачок, добавить чабрец и базилик. Перемешать, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить до полной мягкости овощей. Это должно занять 30 минут. При помощи черпака выложить немного овощей с бульоном в кухонный комбайн, добавить сливочный сыр. Взбивать до густой, однородной массы (только не очень густой, в противном случае нужно разбавить бульоном). Также можно взбивать при помощи блендера. Перелить полученную жидкость в отдельную кастрюлю. Таким способом нужно измельчить в пюре всю овощную массу. Это придется делать несколько раз. Когда все овощи будут пюреобразного состояния, по необходимости разбавить суп бульоном, чтобы получить нужную густоту. Затем поставить кастрюлю на огонь, вскипятить. Разлить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 3 г

Куриный суп-пюре с приправой карри

6 порций

Ингредиенты: *1 л куриного бульона или 2–3 куриных бульонных кубика на 1 л воды, 1 большой или 2 маленьких спелых авокадо,1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки приправы карри, соль по вкусу.*

Приготовление: бульон разогреть или вскипятить в 1,5-литровой кастрюле 1 л воды и растворить кубики. Авокадо должно быть очень спелыми, мягкими, лучше всего взять уже подгнившие, удалив плохие части. Авокадо нужно вымыть, очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать. Сковороду разогреть, положить сливочное масло. Когда оно растопится, добавить приправу. Готовить, постоянно помешивая, несколько минут. Перелить горячий бульон в миксер, добавить авокадо. Смешать до однородной массы и пюреобразной массы. Затем добавить сливочное масло, смешанное с приправой карри. Еще немного взбить, разлить по тарелкам. Украсить по желанию зеленью.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 4 г

Густые супы-рагу

Густой овощной суп с мясом

6 порций

Ингредиенты: *225 мл консервированного говяжьего бульона или 4 говяжьих бульонных кубика, растворенные в 225 мл воды, 1 л воды, 1 кг говядины для гуляша, 225 г бекона, 600 г замороженного шпината, 1 свежий зеленый перец, 400 г консервированных помидоров, 1 большая луковица, 125 мл жирных сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соуса Tabasco, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 1 лавровый лист, паприка, 2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного молотого перца.*

Приготовление: говядину нарезать кубиками в 2,5 см, ветчину нарезать ломтиками, шпинат нарезать, перец нашинковать, помидоры нарезать, луковицу нашинковать. В большую кастрюлю налить воду и бульон, а затем добавить бекон, куски мяса и лук. Довести до кипения и готовить около часа. После этого положить шпинат, зеленый перец, помидоры, тимьян, лавровый лист, влить соевый соус. Посолить и поперчить. Перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и варить 30 минут. Разлить по тарелкам и подавать со сметаной, посыпав небольшим количеством паприки. Суп должен получиться густым, с большим количеством овощей.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 16 г

Клетчатка: 5 г

Белки: 49 г

Ароматный густой куриный суп с овощами

6 порций

Ингредиенты: *2 л куриного бульона или 3–4 куриных бульонных кубика на 2 л воды, 250 г отварного или сырого куриного мяса, 225 мл жирных сливок или сметаны, 1 средняя луковица, 1 небольшая морковь, 1/2 кислого яблока, 2 крупных стебля сельдерея, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, цедра одного лимона, 2 1/2 ч. ложки карри, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 1–2 ч. ложки соли.*

Приготовление: куриное мясо нарезать кубиками, луковицу

нашинковать, морковь натереть на крупной терке, яблоко мелко нарезать или также натереть на терке, сельдерей нарезать кубиками, чеснок измельчить. Этот суп можно готовить также на бульоне из индейки или баранины. Супы лучше всего готовить на двух конфорках, когда на одной жарится заправка, а на другой находится кастрюля с бульоном.

В кастрюлю, рассчитанную на 3 литра, влить бульон или чуть больше 2 л воды, если вы используете кубики. После этого добавить куриное мясо, поставить на огонь (на маленький, если курица сырая, и на средний, если отварная). Когда жидкость в кастрюле закипит, положить, если нужно, кубики бульона. Далее нужно приступить к приготовлению заправки. Сковороду разогреть на среднем огне, положить сливочное масло. Когда масло прогреется, поместить на сковороду лук, морковь, сельдерей и чеснок. Перемешать, добавить приправу карри. Готовить, пока овощи не станут мягкими. После этого переложить все содержимое сковороды (с маслом и овощным соком) в кастрюлю. Перемешать, добавить лавровый лист, тертое яблоко, тимьян, лимонную цедру. Посолить и поперчить. Варить, накрыв кастрюлю крышкой, на маленьком огне еще 30 минут. Разлить по тарелкам, подавать со сливками или сметаной.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 6 г

Клетчатка: 2 г

Белки: 18 г

ДЕСЕРТЫ

Как вы понимаете, мучные изделия для вас под запретом. Приготовление десертов усложняется еще и тем, что сахар не используется. Однако кто сказал, что десерты – это только торты и пирожные? Отличными десертами являются кремы, муссы, различные фрукты в соусе.

Муссы и кремы

Крем из сливочного сыра

9 порций

Ингредиенты: *200 мл жирных сливок, 225 г сливочного сыра, 5–6 таблеток подсластителя или по вкусу, 1 ч. ложка ванили.*

Приготовление: сливки охладить, сливочный сыр размять при помощи вилки, подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Сливки взбить в густую пену. Отдельно взбить сыр до однородной массы, добавить подсластитель и ваниль. Уменьшить обороты миксера до минимума, добавить взбитые сливки и взбивать буквально несколько секунд.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 3 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 2 г

клубничный мусс со сливками и желе

5—6 порций

Ингредиенты: *225 мл воды, 1 ст. ложка желатина,3 ст. ложки лимонного сока, 225 мл жирных сливок, 1/2 ч. ложки ванильного экстракта, 1–2 таблетки подсластителя, 300 г замороженной земляники или клубники.*

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить, землянику или клубнику разморозить (если клубника крупная – нарезать, но лучше всего использовать клубнику небольших размеров). В небольшую кастрюлю налить воду. Поставить на средний огонь, довести до кипения. Затем добавить желатин и лимонный сок, постоянно помешивать, пока желатин не растворится, высыпать ягоды клубники или земляники. Варить, пока ягоды не разварятся. Снять кастрюлю со сковороды и поставить в холодильник на 5–10 минут. После этого в миксер или кухонный комбайн поместить сливки и взбить до образования густой пены в течение 10–15 секунд. Затем добавить желе из холодильника и снова взбить. Разделить полученную массу по креманкам, украсить взбитыми сливками, свежими или замороженными ягодами, можно посыпать подсластителем. Украшение зависит от вашей фантазии. Такой десерт выглядит

очень эффектно, он может украсить любой праздничный стол.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 3 г

взбитые сливки с алкогольным Коктейлем

500 мл

Ингредиенты: *550 мл воды, 200 мл взбитых сливок, 1 бутылка (0,75 литра) водки, 3 ст. ложки растворимого кофе, 5–6 таблеток подсластителя или по вкусу, 1 ч. ложка ванили.*

Приготовление: подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Приготовить, как в рецепте «Коктейль с водкой, кофе и ванилью». Немного коктейля налить в креманки или мороженицы, добавить по 2 ст. ложки взбитых сливок в каждую и подавать. Основное отличие в том, что в этом рецепте из алкогольного коктейля получается десерт.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 2 г

Сливочный фруктовый мусс

8 порций

Ингредиенты: *500 мл жирных сливок, 1–2 ч. ложки любого фруктового концентрата без сахара.*

Приготовление: смешать фруктовый концентрат со сливками, поместить в шейкер или миксер, взбить до состояния густого крема (можно взбивать вручную). Разлить по креманкам, украсить и подать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: почти не содержится

Черничный мусс со сливками, желе и лимонным соком

5 порций

Ингредиенты: *225 мл теплой воды, 2 ст. ложки желатина,*

225 мл жирных сливок, 100 г замороженной черники, 2 ст. ложки лимонного сока, цедра половины лимона, 1/2 ч. ложки ванильного экстракта, 1–2 таблетки подсластителя (по вкусу).

Приготовление: таблетки подсластителя измельчить, чернику разморозить. Для приготовления этого десерта используется либо шейкер, либо миксер.

В миксер или шейкер вылить воду и лимонный сок, желатин и добавить цедру лимона. Взбивать в течение 10–15 секунд или, пока не растворится желатин. После этого добавить ягоды черники снова взбивать до образования однородной массы. Затем поместить шейкер или емкость от миксера в холодильник на 10 минут. Нужно, чтобы желе начало застывать. После этого достать из холодильника, добавить 200 мл жирных сливок. Взбивать в течение 10–15 секунд. Разделить полученную массу по порционным креманкам или мороженицам, украсить оставшимися сливками и черникой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 2 г

Масляный крем со сливочным сыром

Около 225 мл

***Ингредиенты**: 1 яйцо, 5 ст. ложек сливочного масла, 30 г сливочного сыра, 5–6 таблеток подсластителя, 1 ч. ложка ванильного экстракта, 1/8 ч. ложки соли, немного измельченных мускатных орехов.*

Приготовление: сливочное масло предварительно разморозить до комнатной температуры и размять, сливочный сыр размять при помощи вилки, таблетки подсластителя измельчить. Не используя сахар, нельзя приготовить густой масляный крем. Поэтому, заменив сахар подсластителем, мы добавляем сливочный сыр, чтобы крем был гуще. Однако таким густым, как крем с сахаром, он не будет. В миксере взбить масло с подсластителем до однородной массы. Затем добавить ванильный экстракт, яйцо и соль. Снова взбить. Должен получиться жидкий крем. Отдельно взбить сливочный сыр, чтобы он стал густым. Затем добавить взбитое ранее масло с подсластителем. Взбивать, пока крем не станет белым и воздушным. Посыпать мускатным орехом. Такой крем можно использовать для украшения любых десертов.

ИТОГО (в 2 ст. ложках)

Усваиваемые углеводы: 3 г
Клетчатка: почти не содержится
Белки: 1 г

Ягоды и фрукты в соусе

Дыня в лимонно-имбирном соусе

8 порций

Ингредиенты: *1 небольшая дыня, 75 мл лимонного сока, 2–3 таблетки подсластителя, 1/2 ч. ложка тертого имбиря.*

Приготовление: дыню помыть, очистить от кожуры и нарезать маленькими кусочками, также можно вырезать при помощи ложки шарики, подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Разместить на блюде или тарелке для подачи. В отдельной посуде смешать лимонный сок, подсластитель и имбирь. Полить полученным соком кусочки дыни. Также можно налить соус в соусницу или глубокое блюдечко и, насадив каждый кусочек дыни на шпажку, макать в этот соус.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 11 г

Клетчатка: 1 г

Белки: почти не содержится

ягоды в вине

4 порции

Ингредиенты: *225 г свежих ягод земляники или клубники, 125 мл бургундского вина, 2–3 таблетки подсластителя, немного корицы.*

Приготовление: ягоды промыть, нарезать на маленькие кусочки (в зависимости от выбора ягод на 4–16 частей), подсластитель измельчить. В отдельной посуде смешать вино и подсластитель. Полить полученным соусом ягоды, посыпать корицей. Охладить в холодильнике в течение 12 часов, время от времени помешивая.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 3 г

Белки: 1 г

Земляника в лимонном соке

6 порций

***Ингредиенты**: 450 г замороженной земляники (без сахара), 1 ст. ложка лимонного сока,5–6 таблеток подсластителя.*

Приготовление: землянику разморозить, подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Землянику смешать с лимонным соком и подсластителем. Соус использовать для украшения.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г

Белки: почти не содержится

Коктейли

Коктейль с водкой, кофе и ванилью

32 порции по 40 мл

***Ингредиенты**: 550 мл воды, 1 бутылка (0,75 литра) водки, 3 ст. ложки растворимого кофе, 5–6 таблеток подсластителя или по вкусу, 1 ч. ложка ванили.*

Приготовление: подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. В широкую миску или кувшин поместить воду, растворимый кофе и ваниль. Перемешивать до тех пор, пока кофе полностью не растворится. Используя воронку, перелить полученную эссенцию в бутылку, рассчитанную на 1,5–2 литра (красивая бутылка из-под вина подойдет лучше всего, только бутылка должна быть с пробкой). Затем налить туда же водку. Закрыть пробкой, встряхнуть.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: не содержится

сладкий Коктейль с водкой, кофе и Ванилью

400 мл

***Ингредиенты**: 350 мл воды, 1 бутылка (0,75 литра) водки, 3 ст. ложки растворимого кофе,5–6 таблеток подсластителя или по вкусу, 1 ч. ложка ванили.*

Приготовление: подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Приготовить, как в предыдущем рецепте. Как вы могли заметить, данный коктейль отличается тем, что для его приготовления используется меньше воды (на 200 мл). Вследствие этого коктейль получится слаще и с более выраженным кофейным вкусом. Когда смесь будет перемешана, разлить по бокалам или рюмкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: не содержится

Клетчатка: не содержится

Белки: почти не содержится

Ванильный сырой Яичный коктейль

2 порции

Ингредиенты: *125 мл молока пополам со сливками,125 мл жирных сливок, 3 яйца, 1–2 таблетки подсластителя или по вкусу, 1 ч. ложка ванильного экстракта, немного соли, немного измельченных миндальных орехов.*

Приготовление: коктейль очень прост в приготовлении, однако нужно использовать только свежие яйца, купленные в надежном месте. В миксер поместить яйца, молоко со сливками, подсластитель, ванилин и соль. Взбивать в течение 30 секунд. Разлить по стеклянным чашкам и подавать, посыпав сверху миндалем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 9 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 11 г

Ванильный Яичный коктейль

6 чашек по 225 мл

Ингредиенты*: 500 мл молока пополам со сливками, 225 мл жирных сливок, 6 яиц, 1 ч. ложка ванильного экстракта, 1–2 таблетки подсластителя или по вкусу, 1/4 ч. ложки соли, немного измельченного миндального ореха.*

Приготовление: предыдущий рецепт подходит не всем, потому что не многие решаются есть сырые яйца. В этом рецепте яйца подвергаются термической обработке, поэтому его можно употреблять без риска для здоровья. В большом стеклянном кувшине смешать молоко со сливками и жирные сливки. Перелить в огнеупорную миску и поставить в микроволновую печь. Разогревать на среднем температурном режиме в течение 3–4 минут. Затем перелить в миску с непригорающим дном или кастрюльку, добавить яйца, подсластитель, ваниль и соль. Перемешать и поставить на самый маленький огонь. Постоянно перемешивать коктейль до тех пор, пока он не загустеет. В результате должна получиться тянущаяся масса. Также готовить можно на паровой бане. В любом случае приготовление займет от 5 до 20 минут. Охладить полученный коктейль, разлить по чашкам и подавать, посыпав сверху миндалем.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: почти не содержится

Белки: 9 г

Другие десерты

Кремовый торт с ягодами

8 порций

***Ингредиенты**: 500 г сливочного сыра, 3 ст. ложки жирных сливок, земляничный, малиновый или клубничный джем, 2 ст. ложки сметаны, 5–6 таблеток подсластителя, 1/4 ч. ложки соли, свежие или консервированные ягоды для украшения.*

Приготовление: подсластитель измельчить до порошкообразного состояния. Поместить сливочный сыр в миксер, взбить до однородности. Затем добавить подсластитель, жирные сливки, сметану и соль. Тщательно взбить. Поместить эту массу в мешочек из марли так, чтобы угол оказался внизу, сверху положить груз. Поставить в холодильник на сутки. Перед подачей вылить сверху джем и украсить свежими или консервированными ягодами.

Это блюдо является классическим французским десертом и обычно его делают в форме сердечка, украсив земляникой или клубникой.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 2 г

Клетчатка: не содержится

Белки: 5 г

Кремовый торт
Ингредиенты:
Сметана
сливочный сыр - 500 г
жирные сливки - 3 ст. л.
малиновый джем
сметана - 2 ст. л.
подсластитель - 5 табл.
Соль
соль - 1/4 ч. л.
ягоды
Приготовление:
1
2
Сметана
Соль
3
4
5
Примечание:
Подсластитель измельчить. Сливочный сыр поместить в миксер и взбить. Затем добавить подсластитель, жирные сливки, сметану и соль. Все тщательно взбить, поместить в мешочек из марли так, чтобы угол оказался внизу, сверху положить груз. Поставить в холодильник на сутки. Перед подачей вылить сверху джем и украсить свежими или консервированными ягодами.

Мороженое с бананом и кокосовой стружкой

16 порций

Ингредиенты: *400 мл замороженного молока, 225 мл йогурта, 5–6 таблеток подсластителя (125 г порошкового), 150 мл жирных сливок, 1 средний банан и 1/2 ч. ложки бананового или ванильного экстракта, кокосовая стружка (чем мельче, тем*

лучше).

Приготовление: банан измельчить, лучше всего это получится, если его очистить, заморозить, а затем натереть на терке, таблетки подсластителя измельчить. Все ингредиенты смешать в блендере или миксере. Разлить по пластмассовым креманкам или мороженицам и заморозить (можно также использовать специальные формочки для эскимо).

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 4 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 1 г

Шоколадный воздушный крем

4 порции

***Ингредиенты**: 225 г горячей воды, 225 мл жирных сливок, 3 яйца, 30 г кондитерского шоколада без сахара, 1 ч. ложка без верха растворимого кофе, 1–2 таблетки подсластителя, немного соли.*

Приготовление: яйца помыть, шоколад натереть или размягчить до комнатной температуры, таблетки подсластителя измельчить. Духовку разогреть до 150 °С. В миксер или кухонный комбайн налить воду, добавить шоколад. Взбивать в течение 5–7 минут. Затем к полученной массе добавить яйца, растворимый кофе, сливки, подсластитель и соль. Снова взбить.

В кастрюлю или форму, рассчитанную на 1 л, поместить приготовленную массу. Можно сразу распределить ее по маленьким порционным формочкам. Выпекать на водяной бане в течение 1 часа 20 минут. После этого извлечь из духовки и охладить, не вынимая из формы. Когда выпечка охладится, поместить на блюдо для подачи или вынуть из маленьких порционных форм и разложить по тарелкам.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: 5 г

Клетчатка: 1 г

Белки: 6 г